KUNG FU

EDITORA 8 TRÊS

Cr$ 2.800,00

ARTE MARCIAL

OS MESTRES, PIONEIROS NO BRASIL, TRANSMITEM OS SEUS CONHECIMENTOS!

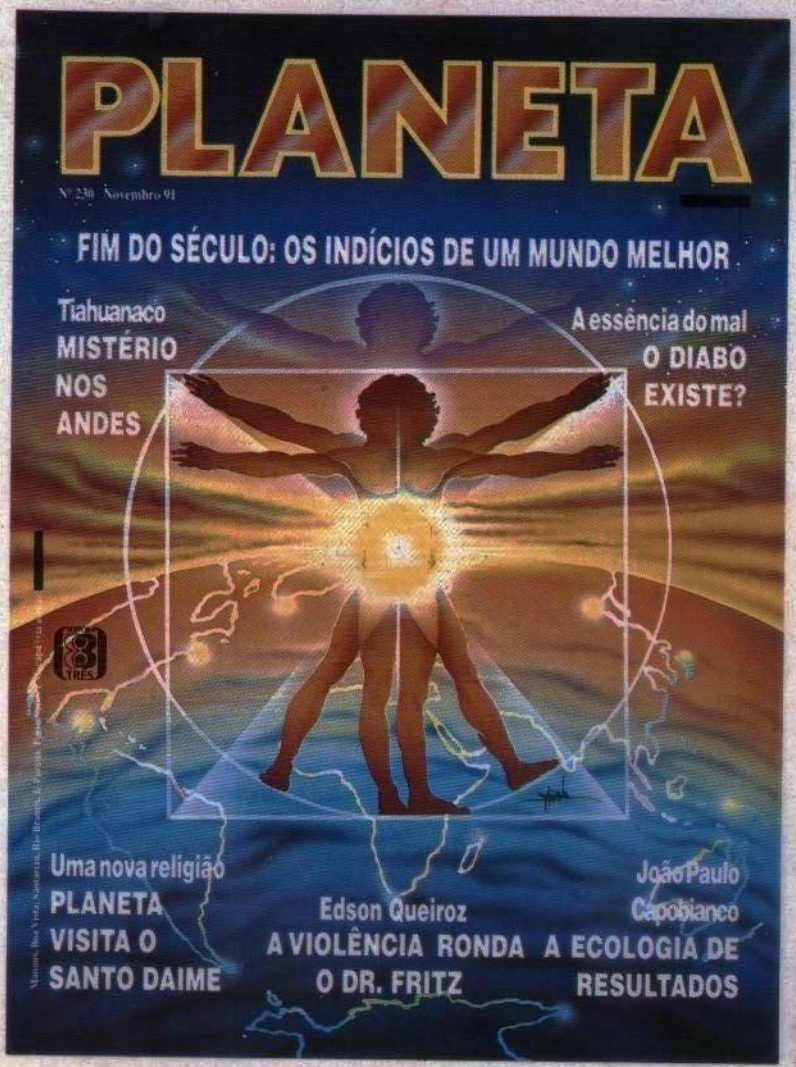
INÉDITO!

CONHEÇA A HISTÓRIA E AS PRINCIPAIS TÉCNICAS DA ARTE MARCIAL CHINESA QUE CONQUISTOU O ESPAÇO DESPORTIVO BRASILEIRO.

Porto Velho e Macapá (Via Aérea) - Cr$ 3.640,00

ERAM OS DEUSES ASTRONAUTAS*? OU CORRESPONDENTES DA PLANETA?

Planeta é uma revista especial.
Planeta traz informações sobre ocultismo, horóscopos, parapsicologia, astrologia e outros temas que fascinam a Humanidade.
Planeta mostra os mistérios do mundo.
Sem mistérios.



EDITORA 8 TRÊS

PLANETA

Mensalmente nas bancas.

* do livro de mesmo título

Editores
Domingo Alzugaray
Cátia Alzugaray

KUNG FU
Arte Marcial

Coordenação Editorial:
Eliana Maria Bueno Peris

Arte:
Marcelo Buzzo *(chefe)*,
Marcos Juvenal da Silva, Alexandre Ojeda Gasparini *(assistentes de arte)*,
Christiane Silva Messias, Antonio das Graças Figueiredo *(ilustradores)*

Revisão:
Alencar Gentil de Castro e
Previz Rodrigues Lopes

Colaboradores:
Daniel Chao Hu,
Bauer Rodrigues da Silveira

Diretor Responsável:
Domingo Alzugaray

Kung Fu – Arte Marcial é uma edição especial de **TUDO**, publicação da Editora Três Ltda., Rua William Speers, 1.000, CEP 05067. PABX: (011) 260-0533, São Paulo, SP. Endereço Telegráfico: EDITRÊS, São Paulo, SP. Telex: 1182022 e 1182182. Telefax: (011) 261-4695. Distribuição exclusiva para todo o Brasil: Fernando Chinaglia Distribuidora S.A., Rua Teodoro da Silva, 907, fone: (021) 577-6655, Rio de Janeiro, RJ.

Circulação: Gregorio França

COPYRIGHT 1991 para Língua Portuguesa – Editora Três Ltda. – São Paulo – SP – Brasil. COPYRIGHT MUNDIAL – "2002" INTERNATIONAL PRESS – AGENCY INC. – PANAMÁ.

COMPOSIÇÃO, FOTOLITOS, IMPRESSÃO E ACABAMENTO: Empresa de Comunicação Três Editorial Ltda., Rua William Speers, 1.000, São Paulo – SP – CEP 05067.

NÚMEROS ATRASADOS:
Preço: O que estiver em vigor, mais despesas de remessa.
Por carta: Escreva para Editora Três Ltda. – Serviço ao Leitor, Rua William Speers, 1.000, São Paulo, SP, CEP: 05067.
Venda direta ao leitor: São Paulo – Rua William Speers, 1.000, Lapa de Baixo, PABX: (011) 260-0533, ramais 235/236 ou Praça Alfredo Issa, 18, Centro, tels.: (011) 229-9427 e (011) 228-7401. Rio de Janeiro – Rua Teodoro da Silva, 821, Grajaú, tel.: (021) 577-4225 ou (021) 577-2355.

WUSHU (KUNG FU)

Kung Fu – Arte Marcial é uma revista completa sobre esta arte que nasceu na civilização chinesa e que hoje é grandemente difundida no mundo inteiro. Com esta edição, você vai enriquecer os seus conhecimentos tanto no aspecto histórico quanto, principalmente, nas principais técnicas como: Shaolin do Norte, Fei Hok Phai, Garra de Águia, Hung Gar, entre outras. Em cada uma delas você conhecerá o seu representante no Brasil, juntamente com a sua biografia. A seriedade da publicação – que apresenta todos os golpes com fotos passo a passo devidamente explicados – é confirmada pela Federação Paulista de Kung Fu, com a qual contamos com a preciosa colaboração e consultoria técnica.

OS EDITORES

ÍNDICE

A mensagem do pres. da Confederação Brasileira de Pugilismo 4
Um breve histórico sobre as artes marciais chinesas 5
A origem do Shaolin Kung Fu 6
Shaolin do Norte 8
Chan Kowk Wai 9
Técnicas de Shaolin do Norte 10
Fei Hok Phai (Estilo da Garça Voando) 17
Chiu Ping Lok - O representante do Fei Hok Phai no Brasil 18
Técnicas do Fei Hok Phai 19
Ien Jiao Fan Tzi (Garra de Águia) 22
Li Wing Kay - O representante do Garra de Águia no Brasil 23
Técnicas de Garra de Águia 24
Hung Gar 30
Li Hon Kay - O representante do Hung Gar no Brasil 31
Técnicas de Hung Gar 32
Ving Tsun (Wing Chun) 36
Histórico do Sistema "Ving Tsun" 37
Léo Imamura - O representante do Ving Tsun no Brasil 38
Técnicas de Ving Tsun 39
Shen She Chuen (Serpente) 45
Daniel Chao Hu - O representante do Shen She Chuen no Brasil 46
Técnicas de Shen She Chuen 47
Wushu competitivo 52
Rotina Compulsória de competição de "Nanquan" (Punho do Sul) 53
Endereços importantes 66

FOTO CAPA: *ARNALDO BENTO*

A MENSAGEM DO PRESIDENTE DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PUGILISMO

A arte do Kung Fu tem sua origem confundida com os primórdios da própria civilização chinesa. Em decorrência do grande número de invasões estrangeiras ao longo de sua história, o povo chinês desenvolveu sua arte marcial a níveis incalculáveis, colocando-a num lugar de destaque dentro de sua cultura milenar. Simultaneamente, um sentimento xenófabo estabeleceu uma lei não escrita que proibia o ensino das artes marciais para os estrangeiros.

Somente na metade deste século foi que alguns mestres chineses estabelecidos fora da China passaram a transmitir seus conhecimentos abertamente a pessoas não chinesas. Dentre estes, destacamos o legendário Bruce Lee, que teve como primeiro aluno um jovem negro americano.

No Brasil, os mestres pioneiros da arte chegaram na década de 60. Moy Gin Yin, Chan Kowk Wai, Chiu Ping Lok e Li Wing Kay são reconhecidamente aqueles que erigiram o nome do legítimo Kung Fu em nosso território.

Embora reconhecidos pelo Consulado Geral da República Popular da China, estes mestres enfrentaram toda sorte de dificuldades para organizar o Kung Fu em nosso país. O alto grau de desinformação sobre a arte marcial chinesa de nosso povo possibilitou o surgimento de um numeroso grupo de pessoas inescrupulosas que se diziam conhecedoras da arte. Estes indivíduos, verdadeiros charlatães, têm em muito dificultado o desenvolvimento do Kung Fu, retardando o processo de ocupação de um lugar digno a que seu nome faz jus.

Com a oficialização do Kung Fu no Brasil, coube à Confederação Brasileira de Pugilismo (CBP), estabelecer as diretrizes para a organização desta arte marcial a nível nacional. Assim, os principais líderes do Kung Fu no País foram contatados por nossa entidade.

A primeira federação estadual a ser reconhecida pela CBP foi a Federação Paulista de Kung Fu – Wushu, tendo como presidente o dr. Enio Carlos Cuono, o grande articulador do Kung Fu no Estado de São Paulo.

Hoje, os Estados do Amazonas e de Minas Gerais já possuem também suas próprias federações. Além desses, outros Estados têm manifestado seu interesse.

Como presidente da entidade que rege o Kung Fu a nível nacional, tenho me empenhado ao máximo para que, no menor espaço de tempo, o Kung Fu alcance o lugar que merece em nosso cenário desportivo. Contando com a consultoria do Mestre Léo Imamura, assessor do Departamento Especial de Kung Fu da CBP, e com o apoio das federações estaduais, acredito que muito em breve nosso Kung Fu esteja estruturado de modo a poder disput em igualdade de condições, com grandes potências mundiais, as prin pais competições internacionais.

Meu entusiasmo está baseado crença inabalável de que o brasileiro um lutador por natureza. Justifico minh posição pelo que aconteceu em Beijin onde chefiei a delegação brasileira qu se classificou em 3º lugar no "I Campe onato Mundial de Combate (Sanshou de Wushu (Kung Fu)". Após infindáve obstáculos enfrentados por nossos atle tas, pude teste munhar a bravu ra com que supe raram as dificul dades, o que cul minou com a conquista de dois títulos de vice-campeões e um honroso terceiro lugar.

Em audiência com o ministro dos Esportes da República Popular da China, pude consolidar a aproximação entre nossos países, fato que com certeza trará excelentes resultados futuros.

Que o esforço coordenado de dirigentes e atletas do Kung Fu, a exemplo de todos os outros desportos filiados à Conferação Brasileira de Pugilismo, sirva de modelo a todos aqueles que acreditam que as dificuldades existem para serem superadas e que a essência do verdadeiro lutador está na busca de seu ideal.

MÁRCIO ROBERTO PARIS

Presidente Confederação Brasileira de Pugilismo

UM BREVE HISTÓRICO SOBRE AS ARTES MARCIAIS CHINESAS

Esta arte tradicional faz parte da herança cultural do povo chinês.

Wushu, que literalmente significa "artes marciais", é também conhecido como Kung Fu. Como uma arte tradicional, o Kung Fu faz parte da grande herança cultural do povo chinês que, com seus movimentos elegantes e de extrema eficácia, tem exercido um enorme fascínio sobre inumerável quantidade de pessoas.

Sua origem pode ser encontrada na Pré-História, onde nossos ancestrais eram obrigados a luta contra animais selvagens e outros homens, a fim de garantir sua sobrevivência. No curso das lutas entre tribos, eles vieram a compreender que, para derrotar o inimigo, deveriam não apenas ter boas armas, mas também melhorar sua capacidade física e sua habilidade de combate, através de intensivo treinamento nos tempos de paz. Isto levou ao desenvolvimento de diversas artes marciais ao longo dos séculos.

Os guerreiros de Chi You, que travou memoráveis batalhas contra o legendário Imperador Amarelo, criaram um tipo de exercício militar denominado Jiadi, no qual os contendores lutavam utlizando capacetes com chifres. Outro tipo de disputa muito conhecida era o ganqiwu, onde os lutadores utilizavam um machado numa mão e um escudo noutra.

Na Dinastia Zhou (séc. XI-221 a.C.), a Luta Livre era considerada um esporte militar, juntamente com o Arco-e-Flecha e a Corrida de Carruagens. O uso da espada também era muito popular naquele tempo. O próprio Imperador Zhou Wen, que governou o Reinado de Zhao em 298 a.C. a 266 a.C., era tão fascinado com a habilidade no manejo da espada, que mantinha em sua corte 3.000 convidados que "competiam dia e noite, a fim de ver quem era o mais hábil no uso da espada".

No Período dos Estados Combatentes, surgiram numerosas estratégias que enfatizavam a importância do Kung Fu para a formação de um exército verdadeiramente forte. Sun Zi, o autor do mais antigo livro existente sobre a "Arte da Guerra", assinala que "os exercícios de combate contribuem para o fortalecimento do estado físico dos soldados".

Nesta época, algumas mulheres figuraram entre os mais destacados mestres no manejo da espada. Uma delas, chamada Yue Nü, foi convidada pelo Imperador Gou Jian a formular suas teorias, que foram altamente apreciadas por seus contemporâneos e gerações anteriores.

Na Dinastia Han posterior (25-220), um médico famoso chamado Hua Tuo (falecido em 208) criou uma sequência de exercícios para saúde que imitavam os movimentos do Tigre, do Cervo, do Urso, do Macaco e do Pássaro. Conhecido como Wuqinxi (O Jogo dos Cinco Animais), estas séries auxiliavam a "tornar flexível o corpo e estimular o apetite". Wu Pu, um discípulo de Hua, certa vez disse "para ter dentes sadios, e visão e audição excelentes mesmo aos oitenta anos, pratique o Wuqinxi". Outro discípulo de Hua, chamado Fan A, viveu mais de cem anos. O trabalho de Hua teve profunda influência nos exercícios direcionados para a saúde na China nos anos posteriores.

Na Dinastia Jin (265-420), o Wushu recebeu influências do Budismo e do Taoísmo. Ge Hong (284-364), famoso médico e filósofo taoísta, integrou o Qi Qong, importante ramificação da Medicina Chinesa Tradicional, ao Kung Fu. Suas teorias em relação à ação externa (yang) e interna (ying) no Wushu são universalmente conhecidas até nossos dias.

O sistema de exame da corte, iniciado na Dinastia Tang (618-907) deu um forte impulso ao desenvolvimento do Wushu. Todos os oficiais e soldados deveriam passar por testes de artes marciais, antes de serem promovidos. Títulos honrosos como "Guerreiro de Coragem" e "Guerreiro de Agilidade" eram conferidos a destacados mestres de Kung Fu.

Na Dinastia Song (960-1279), organizaram-se uma série de associações de Kung Fu. Neste período, os peritos de Wushu faziam demonstrações de rua. Em seus repertórios constavam espada contra escudo, lança contra escudo, além de sequências de movimentos e suas aplicações. De acordo com uma crônica da capital Kai Feng, estas demonstrações de rua atraiam multidões, todos os dias, no verão ou no inverno, com chuva ou com sol.

Na Dinastia Ming (1368-1644), o Wushu prosperou como nunca. Qi Ji Quang, ilustre general, escreveu um livro que tratava de 16 diferentes estilos e formas com mãos livres e outros 40 com lanças, espadas e bastões. Este livro possuia explicações detalhadas e inúmeras ilustrações. O General Qi formulou também uma série de teorias e métodos de treinamento, que muito contribuiu para o desenvolvimento do Kung Fu.

Durante a Dinastia Qing (1644-1911), apesar de um Decreto Imperial que proibia a prática do Wushu entre o povo, estabeleceu-se uma grande quantidade de sociedades secretas dedicadas a divulgação da arte.

Com a proclamação da República, em 1912, as artes marciais foram ensinadas em todo o país e adquiriram grande prestígio.

Em 1949, o líder comunista Mao Zedong tomou o poder e muitos mestres de Kung Fu, por motivos políticos, emigraram para Taiwan (Formosa) ou para Hong Kong, protetorado britânico.

Atualmente, na China continental, o Wushu tem recebido características desportivas, onde o aspecto competitivo é altamente enfatizado. Não obstante, a prática tradicional do Wushu tem sido preservada.

A ORIGEM DO SHAOLIN KUNG FU

Shaolin é a mais famosa escola de Quanshu (A Arte das Mãos Livres). Tendo origem nas Dinastias do Norte e do Sul (420-589) e apogeu nas Dinastias Sui (581-618) e Tang (618-907), sofreu numerosas variações em eras subseqüentes.

Shaolin Kung Fu é assim chamado em virtude de ter sido criado no Monastério Shaolin nas montanhas Song (Songshan), no município de Dengfeng, na Província de Henan. Ao redor destas montanhas existem muitos lugares de interesse histórico – túmulos antigos, pagodes, placas de pedra com inscrições e templos construídos em diferentes épocas. Dentre as muitas relíquias, o parcialmente preservado Monastério Shaolin é o mais famoso.

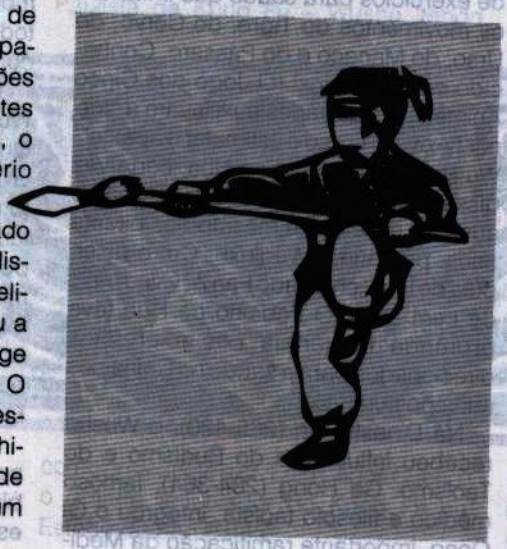
Em 495, um monge indiano chamado Batuo veio à China para pregar o Budismo. Como um devoto seguidor da religião, o Imperador Xiao Wen ordenou a construção do monastério para o monge visitante nas montanhas Song. O monastério foi chamado Shaolin por estar localizado numa floresta (Lin, em chinês) sob o lado sombrio da cadeia de montanhas Shaoshi, que compõe um dos lados de Songshan.

O Monastério Shaolin teve uma história turbulenta. Foi seriamente afetado por incêndios em três guerras, sendo o primeiro na Dinastia Sui, o segundo na Dinastia Qing (1644-1911) e o terceiro – o mais catastrófico de todos – em 1928, quando o fogo destruiu templos e valiosos documentos, que relatavam o estudo do desenvolvimento do Shaolin Kung Fu, por mais de 40 dias.

As estruturas arquitetônicas que sobreviveram à destruição incluem a Entrada da Frente, o Salão de Convidados, o Pavilhão Bodhidharma, o Salão do Manto Branco, a Câmara dos Mil Budas e a Floresta das Placas de Pedra.

Não há evidências conclusivas de quem criou o Shaolin Kung Fu, nem quando foi criado. Algumas pessoas dizem que esta arte foi desenvolvida por Bodhidharma, um monge indiano que veio à China 30 anos depois de Batuo.

Outra fonte diz que a prática da arte marcial no Monastério Shaolin iniciou-se antes de Bodhidharma através de dois discípulos de Batuo, Hui Guang e Seng Chou.



Atualmente, estudiosos e pesquisadores compartilham a idéia de que a origem do Shaolin Kung Fu não deve ser atribuída a uma só pessoa ou a uma simples escola do Monastério Shaolin.

Eles sustentam que o Wushu de Shaolin foi criado e desenvolvido pelos monges do monastério ao longo dos anos, com bases em formas populares antigas.

Shaolin Kung Fu serviu, pela primeira vez, para propósitos militares na Dinastia Tang, quando o primeiro imperador, Taizong, pediu auxílio ao Monastério Shaolin para combater Wang Shichong, que queria estabelecer um regime se rado em Louyang. Trabalhando em junto com as tropas imperiais, os m ges-guerreiros Shaolin capturaram W vivo. Treze deles foram condecora por serviços prestados, incluindo o M ge Tan Zong que recebeu o título General. Além disso, o monastério re beu 400 mu (1 = 1/6 acres) de terr apoio para o treinamento marcial monges. Em seu apogeu, Shaolin p suía um contingente de 5 mil mong guerreiros e era conhecido como Monastério Nº 1 Sob o Céu". Além exercícios Shaolin de mãos livres, monges também praticavam qigo (exercícios respiratórios), montaria combate com armas. De fato, eles torn ram-se um destacamento especial Exército Imperial.

Na metade da Dinastia Ming (136 1644), a costa da China sofria freqüe tes saques dos japoneses. Em 1522, Monge Yue Kong liderou um grupo elite de 40 monges Shaolin na região rio Songjiang, na Província de Zhejian contra os invasores. Usando bastões ferro como armas, eles combateram co bravura e venceram muitas batalha antes de patrioticamente perderem sua vidas.

Com ligação direta com a corte, monges-guerreiros Shaolin não ficara isentos de ser utilizados como elemen tos de repressão. Em 1341, eles ataca ram os Turbantes Vermelhos, um exérc to de camponeses rebeldes. A batalh foi retratada no mural da Câmara d Manto Branco.

Supõe-se que um monge leve uma vida reclusa, mas os de Shaolin, sendo versados em artes marciais, estavam freqüentemente envolvidos em questões políticas. Mesmo utilizando os monges para seus fins, a classe dominante temia o seu poderio militar. Durante a Dinastia

Qing, os monges Shaolin foram proibidos de praticar artes marciais. Em 1723, quando o monastério estava sendo reformado, a planta da construção teve que ser submetida a exame pelo imperador, que decretou que os monges passariam a ser supervisionados por um monge superior apontado pela corte.

Por outro lado, como resultado do patronato imperial, o Shaolin Kung Fu cresceu de maneira sólida em termos de prestígio e popularidade. Numerosos peritos em Wushu foram a Shaolin aprender a arte, enquanto auxiliavam a aperfeiçoá-la.

Conta-se que, antes de ocupar o trono, o primeiro imperador da Dinastia Song (960-1279) fez um estudo intensivo do Shaolin Kung Fu e, baseado em seus padrões básicos, desenvolveu 36 formas de Changquan (Punho Longo) que, mais tarde, derivou numa escola com seu nome.

Durante as Dinastias Jin e Yuan (1115-1368), um perito em Shaolin Kung Fu chamado Bai Yufeng, baseado na essência do tradicional Wuqinxi (Jogo dos Cinco Animais), criou seu próprio "Cinco Exercícios de Mãos Livres", imitando os movimentos do Dragão, Tigre, Leopardo, Serpente e Garça. Seu contemporâneo Velho Li, que era versado em diferentes escolas de Shaolin Kung Fu, trabalhou para disseminá-lo em vastas áreas das Províncias de Henan, Shannxi e Sichuan. Foi a partir deste momento que o Shaolin Kung Fu saiu dos limites dos círculos budistas e estabeleceu-se como uma escola independente de Wushu. Este fato permitiu que inúmeras variações surgissem, o que possibilitou uma crescente influência sobre outras escolas.

O aperfeiçoamento das técnicas leva à eficácia dos movimentos.

Dois afrescos na Câmara do Manto Branco do Monastério Shaolin mostram monges se exercitando. Pintados em 1662, o do muro norte retrata exercícios de combate de Liuhequan e o do muro sul ilustra combates armados, ambos destacando claramente movimentos de braços, pernas, olhos e corpo da Escola Shaolin.

Equilibrando força e graça, ou "rigidez" com "suavidade", os movimentos de Shaolin Kung Fu são simples e compactos, rápidos e sólidos, e são todos realizados em posturas naturais e flexíveis juntamente com um trabalho de pernas firme e leve. Os socos são como ondas, com os braços que parecem não estar flexionados nem completamente estendidos. Os olhos estão fixados no adversário, lendo suas intenções. Em combate, o mestre de Shaolin Kung Fu tem aparência impetuosa, mas permanece internamente calmo.

Longe de ser uma arte de demonstração, Shaolin Kung Fu possui definidos propósitos práticos. Uma vez que foi desenvolvido para o combate a curta distância, pode ser praticado em espaços pequenos.

Há seis princípios básicos para o Shaolin Kung Fu:

1. Seja hábil. Os movimentos devem ser variados, não telegrafados e flexíveis.

2. Seja discreto. Derrote seu oponente utilizando sua própria força, "assim, você poderá derrubar uma pessoa que pesa 100kg, usando uma força que move 0,5kg".

3. Seja corajoso. Ataque sem hesitação, toda vez que houver oportunidade.

4. Seja rápido. O oponente pode ver sua mão, mas não seu soco.

5. Seja impetuoso. Golpeie os pontos vitais.

6. Seja prático. Todos os movimentos possuem um fim estratégico.

Concluindo, todas as técnicas devem ser aperfeiçoadas para que se alcance o máximo de eficácia. Naturalmente, isto envolve longos anos de prática, como está evidenciado nas cavidades encontradas no solo de bloco de pedra do Templo dos Mil Budas do Monastério Shaolin. É dito que estas depressões tiveram origem em decorrência dos intensos treinamentos dos monges, ao longo de inúmeras gerações.

A coragem é um dos princípios básicos para o Shaolin Kung Fu.

SHAOLIN DO NORTE

北少林

Ao Norte da China, entre cinco cordilheiras, está localizada a província de Ho-Nan, o grande centro de desenvolvimento das artes marciais chinesas.

Como ressaltam alguns escritores, essas cordilheiras eram tão altas que pareciam guardiãs do céu. Por ser um lugar estrategicamente privilegiado, além de constituir um ponto estratégico de suma importância, a Província de Ho-Nan serviu de moradia para muitos imperadores, que se instalavam na cidade de Lo Yan.

Conta-se que as artes marciais eram privilégios de poucos, atingindo somente a nobreza. Com o passar do anos, as artes marciais tornaram-se de grande valia para revoluções, guerras e também para manter a ordem entre o povo.

Segundo a História, um imperador com tendências religiosas determinou que fosse construído um templo de formação budista.

O templo foi construído próximo à cidade de Lo Yan, numa pequena floresta no monte Sung, por volta de 495, recebendo o nome da mesma. Com o passar dos anos, devido ao estado físico debilitado dos monges, foi necessária a implantação de exercícios que formaram a base do Shaolin Kung Fu.

O templo ocupava uma região muito grande. Era completamente auto-suficiente. Somente monges e noviços podiam viver junto ao templo, onde cada um desempenhava diferentes papéis para sua manutenção.

Com o desenvolvimento de seu Kung Fu, Shaolin alcançou grande destaque, contudo o Wushu de Shaolin era ensinado somente aos monges do mosteiro. E assim ocorreu até que o abade superior Chaur Yuan resolveu abrir as portas do Monastério Shaolin e ensinar sua valiosa arte marcial a pessoas que não eram integrantes do monastério.

Este fato possibilitou pessoas menos privilegiadas a aprenderem o famoso Shaolin Kung Fu, ocasionando grande revolução nas artes marciais chine tornando-as populares e abrindo c nho para formação de grandes lut res.

Gan Fen Ti foi o primeiro alun Abade Chaur Yuan.

Grão-Mestre Gan passou sua arte Man Pon Choy, que transmitiu seus nhecimentos para Jin Ta Kon.

Grão-Mestre Jin ensinou a Jin Wan.

Grão-Mestre Ko Nei Tian recebeu aprendizado de Jin Kai Wan e teve c discípulo Yan Sheng Mo.

Mestre Chan Kowk Wai, o introd da arte na América do Sul, recebeu treinamento do Grão-Mestre Yan Sh Mo.

O estilo Shaolin do Norte é compo por dez katis, divididos em dois grup cinco curtos e cinco longos. O men composto por mais de 60 movimen Faz parte do treinamento o uso de vá tipos de armas como: bastão, fac espada, punhais e vários tipos de lanç

Os movimentos do Shaolin do N foram criados com base nos anima nos elementos da natureza. Sua prát que envolve todas as partes do cor foram desenvolvidas para aumenta resistência, força, velocidade, equilíb e elasticidade, além de aprimorar a pacidade de concentração e respiraç

São ensinados também comba simulados conhecidos com Toi S podendo ser com mãos livres e c armas. Este trabalho visa ao desenv vimento da coordenação, aos reflexo à noção de distância.

O estilo Shaolin do Norte envol além dos trabalhos citados, o comba livre e técnicas de quebramento, p sibilitando uma evolução maior do p ticante através de exercícios altamen elaborados e de eficiência longamen comprovada.

CHAN KOWK WAI

O REPRESENTANTE DO ESTILO SHAOLIN DO NORTE NO BRASIL

THOMAZ HON KIT CHAN

Mestre Chan Kowk Wai é a maior autoridade do estilo Shaolin do Norte (Bak Siu Lum) na América do Sul.

Um dos introdutores do Kung Fu em nosso país, chegou ao Brasil em 1960, foi discípulo do Mestre Yan Sheng Mo, discípulo do Grão-Mestre Ko Nei Tian.

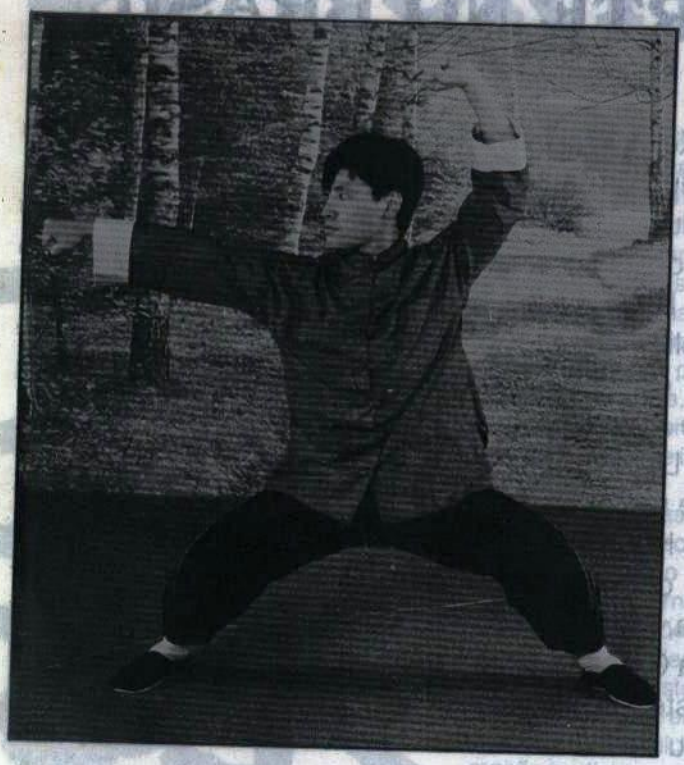
Além do Shaolin do Norte, Chan Kowk Wai é conhecedor de diversos estilos de Kung Fu, tais como Louva-a-Deus (Tong Long), Garra de Águia (Yen Jow), Tai Chi Chuan (estilo Yang), Pakua, Hsing I, Lohan, Luk Hap e Choy Lee Fut.

Atualmente, é membro do Conselho de Mestres da Federação Paulista do Kung Fu – Wushu.

Embora seja conhecido por sua visão tradicional da arte marcial chinesa, Mestre Chan enviou seu único filho, Thomaz Hon Kit Chan, à China, a fim de estudar as técnicas de Wushu Competitivo. Este fato transformou Thomaz Chan no principal atleta de Wushu do País.

CHAN KOWK WAI

TÉCNICAS DE SHAOLIN DO NORTE



Demonstradas por:
PROFESSOR THOMAZ HON KIT CHA
PROFESSOR NEREU GRABALLOS

MOVIMENTO 1

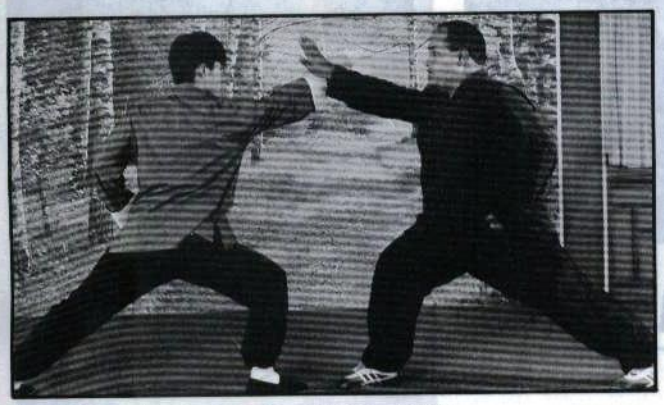
APLICAÇÃO 1

1 – Defende-se um soco com o braço esquerdo

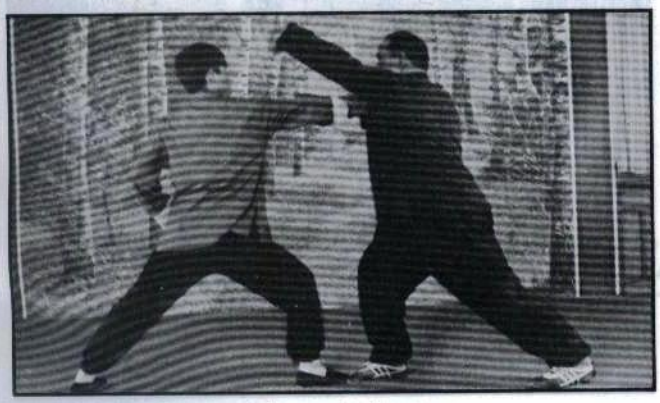
2 – Ataca-se as costelas do oponente com soco de direita em Posição de Montaria

MOVIMENTO 2

APLICAÇÃO 2



1 – Defesa de soco com o braço direito



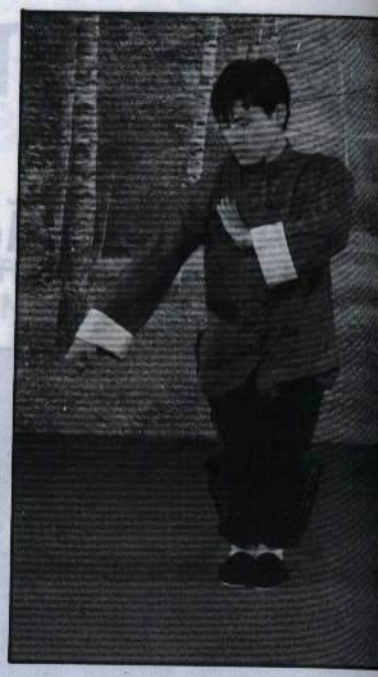
2 – Preparação para chave de braço

3 – Ataque simultâneo no joelho

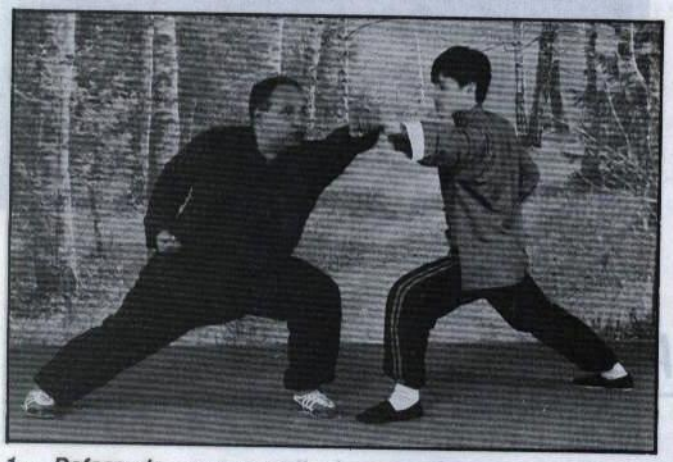
4 – Finalização da chave de braço

5 – Finalização da chave de braço (outro ângulo)

SEQÜÊNCIA 3



APLICAÇÃO 3

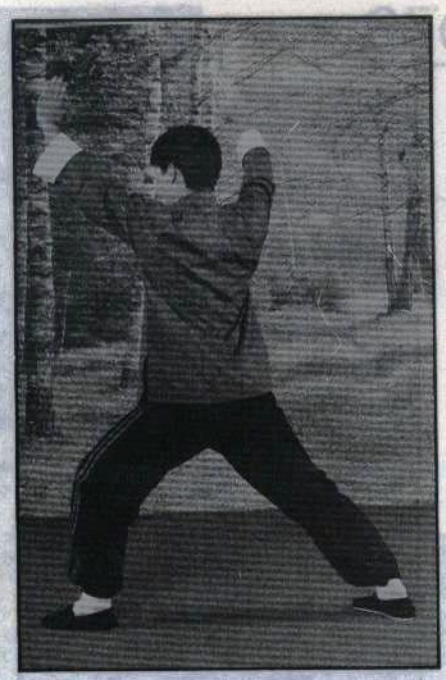


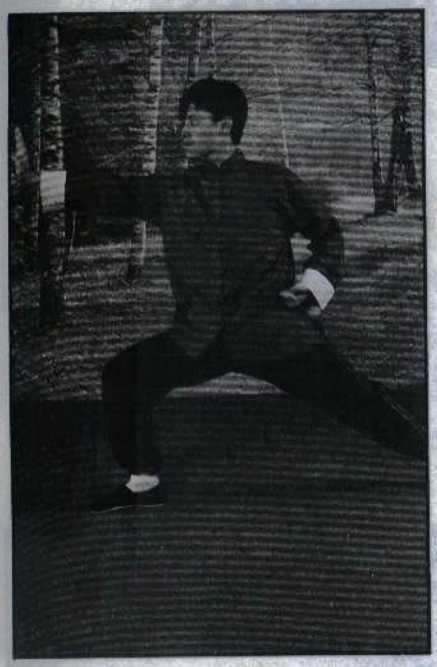
1 – Defesa de soco com o braço esquerdo na Posição do Arqueiro

2 – Preparação de golpe com ataque no joelh

3 – Ataque nas costas com torção de braço

SEQÜÊNCIA 4



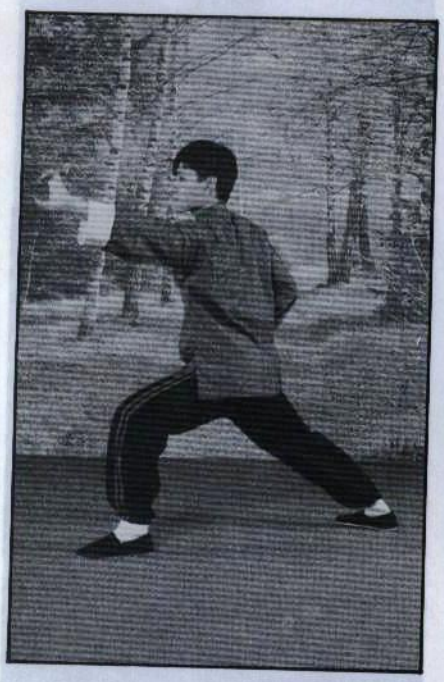


APLICAÇÃO 4

1 – Defesa de soco na Posição de Arqueiro

2 – Ataque na nuca com movimentação da perna esquerda por trás do adversário

SEQÜÊNCIA 5

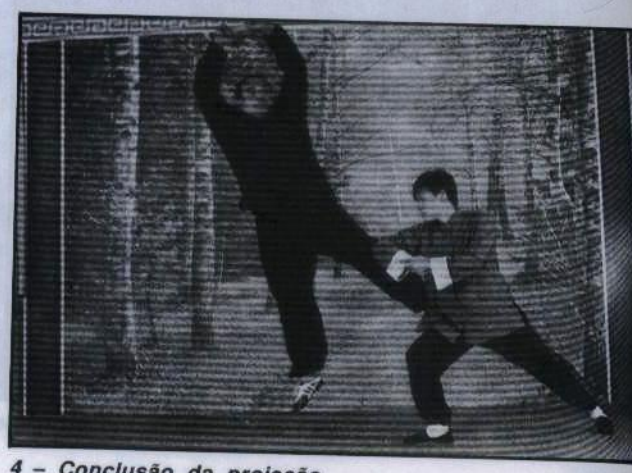


APLICAÇÃO 5

1 – Defesa de soco

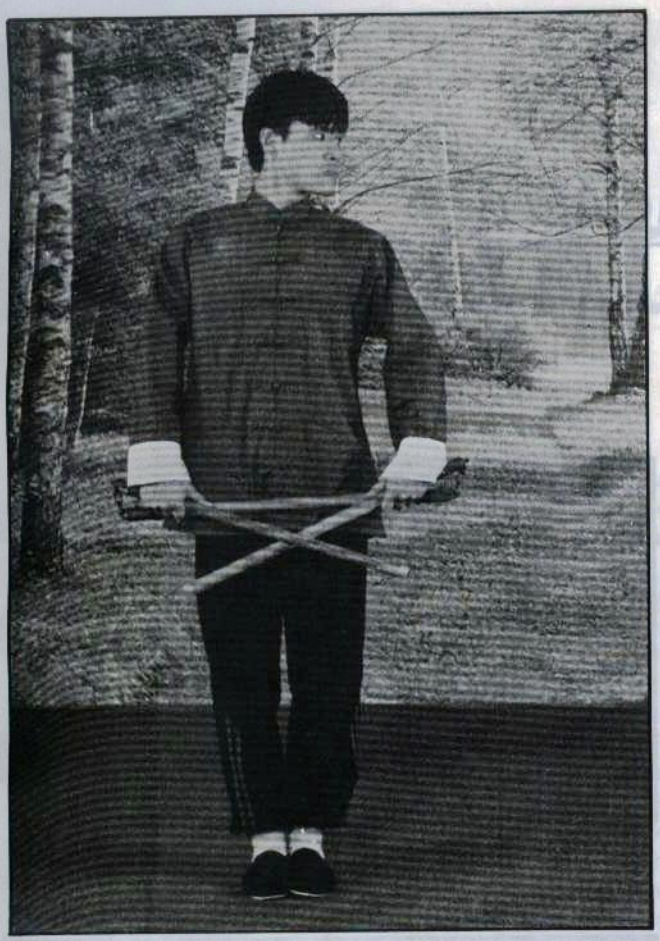
2 – Ataque no cotovelo

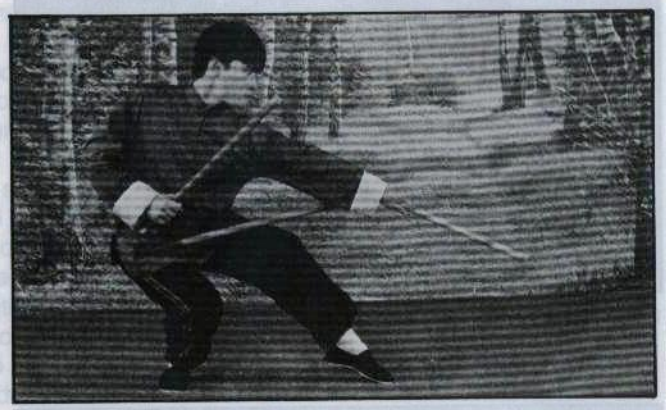
3 – Projeção do adversário



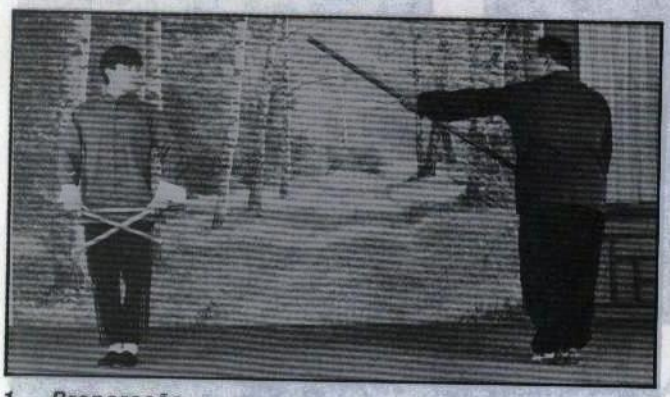
4 – Conclusão da projeção

SEQÜÊNCIA 6





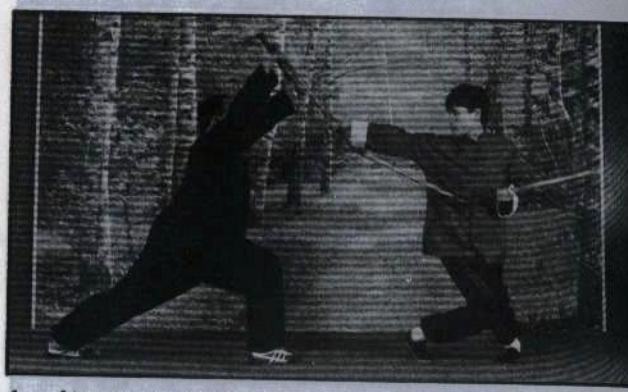
APLICAÇÃO 6



1 – Preparação

2 – Defesa de ataque nas pernas

3 – Ataque a nível inferior



4 – Ataque na cabeça com recuo do corpo

5 – Defesa de ataque por cobertura

6 – Defesa de ataque na cabeça

FEI HOK PHAI

飛鶴派

O Fei Hok Phai, o Estilo da Garça Voando, é caracterizado, dentro da linha Shaolin do Sul, pelos movimentos da Garça, que são ágeis, harmoniosos e perigosos.

Dentro desse estilo são realizados movimentos do Dragão, Serpente, Tigre, Leopardo, Leão, Elefante, Macaco, Cavalo e Raposa.

Um dos katis mais significativos dos 28 encontrados no Fei Hok Phai é o Pao Hok Chuan, Movimento da Garça e Leopardo, que tem origem no Hung Tao Choi Mei Gar. Este kati é composto por técnicas de Leopardo, caracterizadas pelo desenvolvimento de velocidade e pela grande destreza dos movimentos, e por técnicas da Garça, que são caracterizadas por movimentos realizados com leveza, agilidade e harmonia.

Nas técnicas encontradas neste estilo, estão também várias armas típicas, tais como: bastões, facões, espadas, punhais, bastões articulados em três, flauta, lança de meia-lua, bastão com facão de nove argolas, bastão longo, corrente entre outros.

Dentre os katis de armas, o Si Mei Kwan desempenha importante papel no Fei Hok Phai. É um kati de Noi Gar (escola interna), original do Hung Gar.

Si Mei Kwan significa Bastão Rabo de Rato por ter uma ponta mais fina que a outra e ser longo (mede aproximadamente três metros de comprimento). No seu manejo, exige-se um trabalho de desenvolvimento da energia interna por parte do praticante, pois na sua utilização em combate são usadas a energia Yang no lado fino e a energia Ying no lado grosso.

O praticante deve fazer com que a energia seja transmitida de sua mão até a ponta do bastão, a fim de que o golpe desferido no adversário seja eficiente.

No desenvolvimento do estilo Fei Hok Phai, fica caracterizada a mistura da escola externa (Goi Gar) com a escola interna (Noi Gar), demostrando uma riqueza de cultura e conhecimentos em artes marciais.

CHIU PING LOK

O REPRESENTANTE DO FEI HOK PHAI NO BRASIL

CHIU PING LOK

No ano de 1961 chegou ao Brasil Mestre Chiu Ping conhecido por Mestre Lope Chiu, trazendo um vasto conh mento em artes marciais chinesas adquirido ao longo dos a vividos na China.

Nascido em Tai Sam, Província de Cantão, ao Sul da Ch iniciou-se aos cinco anos de idade na tradicional arte ma chinesa com seu tio Cham Mun, estudando o Hung Tao Mei Gar (estilo Cabeça de Hung e Cauda de Choi), estilo compilado do Hung Gar com Choi Gar. Estudou também um amigo de seu tio, Mestre Man Sim, os estilos Hung Gar e Gar, sendo este último mais rápido e mais longo que o prim

Mais tarde, aos 15 anos, Mestre Lope Chiu, mudou-se co família para Hong Kong, onde deu continuidade aos s estudos e Hung Gar com Mestre Laim Fei Hung, conhecido Teet Tao Hung (Hung, o Cabeça de Ferro) e com o Mestre Miu Sin do estilo Mo Gar.

Posteriormente, no interior de Kowloon em Hong Kong, L Chiu conheceu o idoso Mestre Si Pak, com quem apren técnicas do Noi Gar Kung Fu chamado "Kung Fu Divino", Y e Chi-Kun, notáveis por enfatizarem a energia interna. Dentr técnicas estudadas com o Mestre Si Pak, estão o Si Mei K e o Tai Chi Chuan.

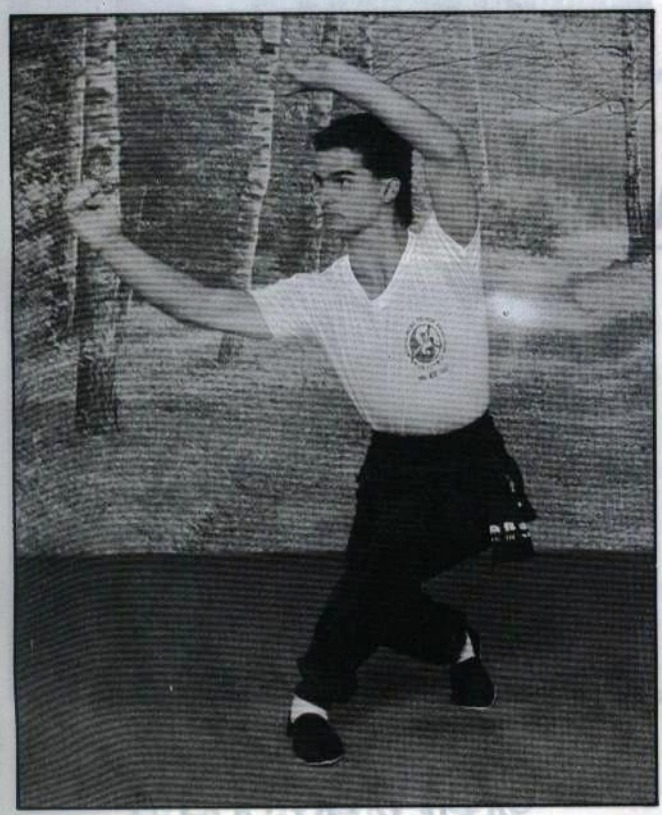
Mestre Lope Chiu estudou Tai Chi Chuan com o Me Cheng Man Ching em New York, USA.

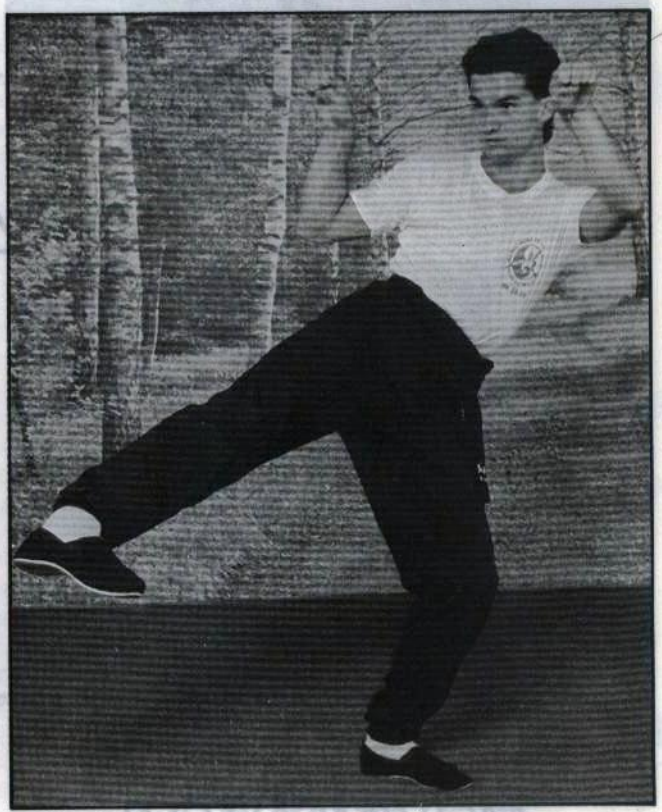
Aos 24 anos de idade, Mestre Lope Chiu, ao vir para o Br estabeleceu-se em Santo André-SP e, desde então, come a divulgar seus ricos conhecimentos de Kung Fu, criando o Hok Phai, estilo da Garça Voando, preservando o que havia melhor em sua formação.

TÉCNICAS DO FEI HOK PHAI

Demonstradas por:
Mestre Chiu Ping Lok (Lope Chiu)
Professor Rafael
Professor Mario Takagi
Professora Maria Fernanda Cottarelli Gerighin
Professora Yan Han Yue (Cintia)

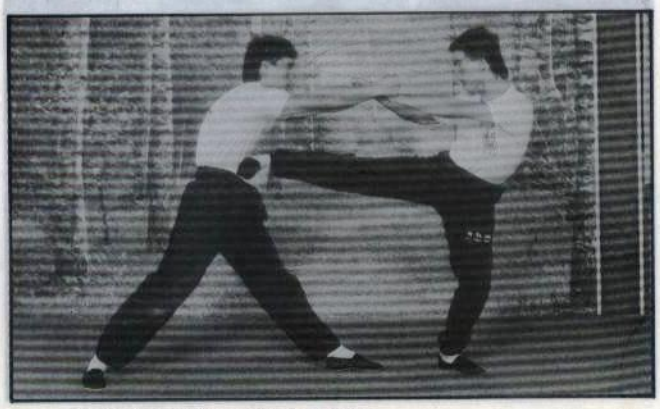
SEQÜÊNCIA 1





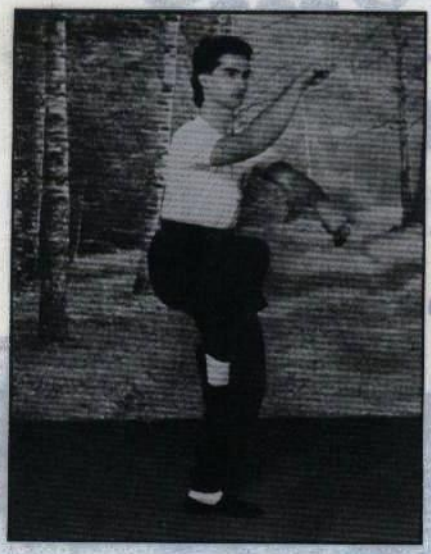
APLICAÇÃO 1

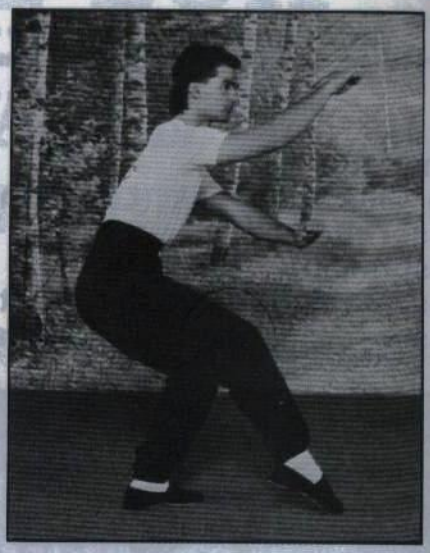
1 – Defesa e golpeamento na costela do adversário



2 – Chute lateral a nível médio

SEQÜÊNCIA 2





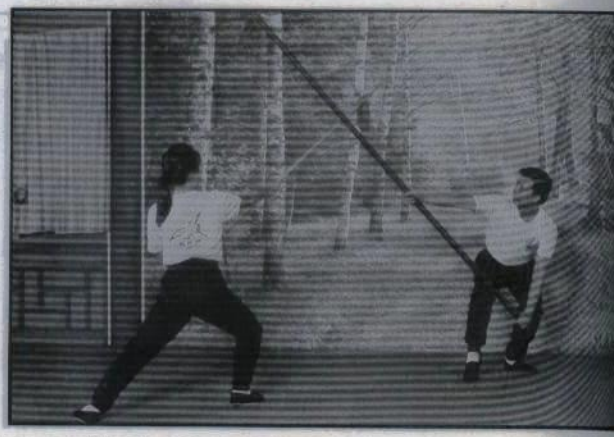
APLICAÇÃO 2

1 – Defesa e ataque simultâneos

2 – Complementação do movimento

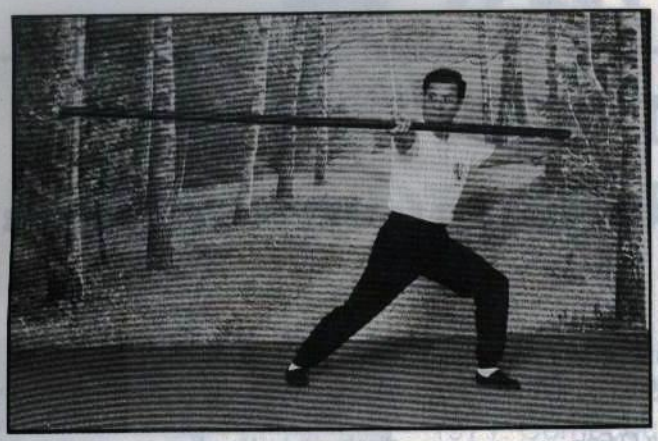
MOVIMENTO 3

APLICAÇÃO 3

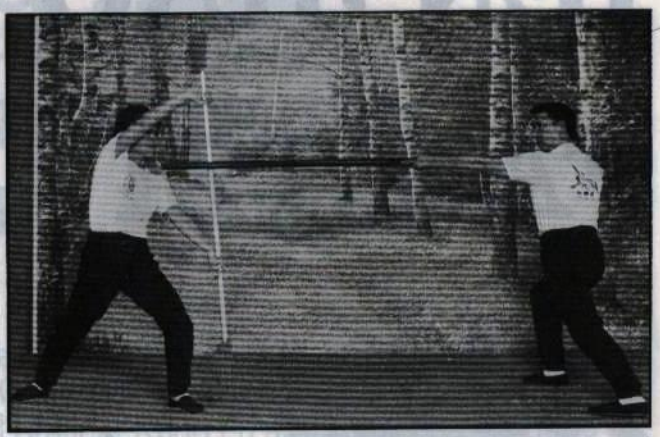


Defesa com Bastão Rabo de Rato contra ataque com lança

MOVIMENTO 4

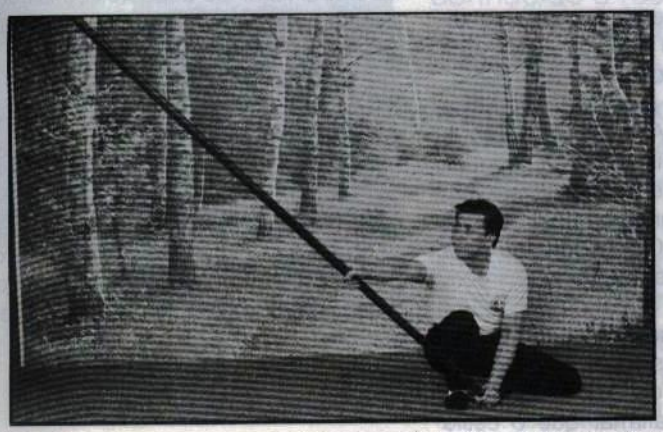


APLICAÇÃO 4

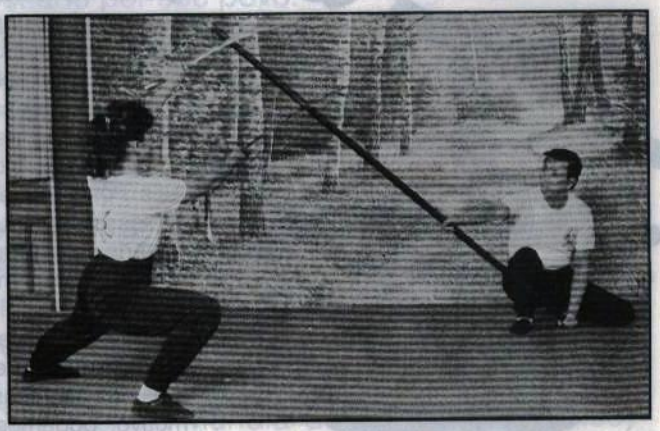


Ataque com Bastão Rabo de Rato contra defesa com Lança de Duas Pontas

MOVIMENTO 5



APLICAÇÃO 5



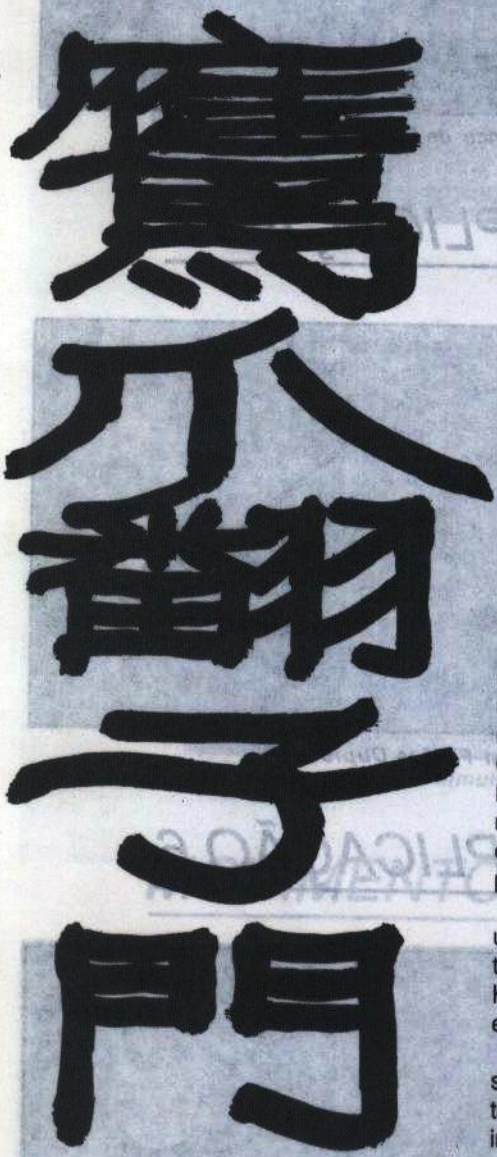
Ataque com Bastão Rabo de Rato contra defesa com Facões Duplos

MOVIMENTO 6

APLICAÇÃO 6

Defesa com Bastão Rabo de Rato contra ataque com Facões Duplos

IEN JIAO FAN TZI



A história do estilo Garra de Águia (Ien Jiao Fan Tzi) começa com um menino órfão de pai e criado pela mãe viúva. Seu nome era O Fei.

Quando pequeno, O Fei tinha um padrinho e professor chamado Chow, com o qual estudava caligrafia, literatura, matemática, desenho e outras matérias. Professor Chow foi aluno de monges do Monastério Shaolin e, além de outras coisas, aprendeu com eles diversas técnicas de Kung Fu, dentre as quais os movimentos de Águia.

Naquela época, na China, não havia escolas primárias. As crianças aprendiam as primeiras coisas básicas com os pais. Posteriormente, era contratado um professor particular, que ensinava as matérias em geral. O Fei começou seus estudos com a mãe e terminou-os com Chow.

Além de diversas disciplinas que aprendeu, Chow ensinou-lhe também as mesmas técnicas da Águia. Por este motivo, podemos afirmar que o estilo Garra de Águia veio indiretamente do Monastério Shaolin. Dizíamos indiretamente porque quem criou e fundou oficialmente o estilo Ien Jiao, como hoje é praticado, foi O Fei.

Já adulto, em 1123, O Fei tornou-se um general do exército chinês. Ele costumava treinar seus oficiais na prática do Kung Fu, para que estes, por sua vez, ensinassem a todos os seus soldados.

Nas batalhas que O Fei participou, sempre foi bem-sucedido, vencendo todas. Era um excelente guerreiro, muito inteligente, disciplinado e justo.

Após O Fei, coube ao Monge Lai Tchin a responsabilidade de preservar a arte. Este, por sua vez, transmitiu para o Monge Tao Tchai, que ensinou o Monge Fa San.

Monge Fa San transferiu seu conhecimento para Lau Si Chang, que foi o mestre de Lau Seng Yao.

Grão-Mestre Lau teve Lau Kay Man como um de seus discípulos.

Grão-Mestre Lau Fat Moun re seu treinamento de Lau Kay Ma discípulo, Li Wing Kay é o represe do estilo Garra de Águia na Amé Sul.

O Ien Jiao possui um currícu formação dividido em oito fases duação até o nível de Professor. fase aborda cinco aspectos cons dos básicos na formação do prati

1. Preparação física
2. Arte
3. Técnicas de combate e defesa p
4. Pesquisa
5. Filosofia

O estilo Garra de Águia tambér rece cursos diferenciados, com dagogia de Ensino, Didática, Prin Socorros, Administração, Curs Wushu Competitivo, Aulas Particu etc.

LI WING KAY

O REPRESENTANTE DO GARRA DE ÁGUIA NO BRASIL

LI WING KAY

O representante do estilo Garra de Águia é o Mestre LI WING KAY. Mestre Li é natural de Hong Kong e reside no Brasil desde 1971. Começou a praticar Kung Fu aos sete anos de idade e, hoje, é o principal propagador do seu estilo em nosso país e único representante em toda a América Latina. Foi discípulo do, hoje falecido, LAU FAT MOUN, Grão-Mestre do estilo Garra de Águia, que marcou a história da Arte Marcial Chinesa, sendo conhecido e respeitado por seu povo.

Mestre Li é Árbitro Internacional de Wushu, Membro Vitalício do Conselho de Mestres da Federação Paulista de Kung Fu-Wushu, Professor da Academia de Defesa Pessoal da Academia de Polícia Militar do Barro Branco. Como um dos grandes especialistas em Wushu do país, tem ministrado vários cursos da modalidade, formando atletas, técnicos e árbitros de Wushu a convite da Federação Paulista de Kung Fu-Wushu.

Incansável promotor do estilo Garra de Águia no Brasil, organizou eventos, torneios e campeonatos a nível nacional.

Em fevereiro de 1991, foi Diretor Técnico da equipe brasileira que disputou o I Campeonato Mundial de Combate (Sanshou) de Wushu (Kung Fu), realizado em Beijing, capital da China, alcançando a classificação de terceiro lugar por equipe ao conquistar duas medalhas de prata e uma de bronze.

TÉCNICAS DE GARRA DE ÁGUIA

Demonstradas por:
MESTRE LI WING KAY
INSTRUTOR SÉRGIO QUEIROZ

SEQÜÊNCIA 1

IENG JIAO RAN KUNE TAI KAU LOW(Parte Nov

1 – Tchon Sec

2 – Tai Toi Yau Kan Sau

3 – Seun Ma Yami Ieon Jiao

4 – Au Toi Tchau Kan

5 – Peck Ma Ten Tcheon

APLICAÇÃO 1

1 – Posição de Guarda

2 – Mestre Li defende chute e soco simultaneamente

3 – Mestre Li realiza imobilização a nível do cotovelo

4 – Mestre Li desequilibra seu oponente

5 – Mestre Li finaliza a seqüência com golpeamento no tronco do seu oponente

SEQÜÊNCIA 2

1 – Tchon Sec

2 – Tai Toi Fon Ton

3 - Iai Toi Kua Kune

4 – Rau Tcha Pou Seon Thiu Sau

5 – Po Toi Kan La Sec

6 – Ten Sec Tchun Kune

APLICAÇÃO 2

1 – Posição de Guarda

2 – Mestre Li defende soco e evita que sua perna seja atingida

3 – Mestre Li executa um soco reverso

4 – Mestre Li inicia o controle do oponente

5 – Mestre Li conclui o controle

6 – Por fim, Mestre Li executa um soco ascendente no peito do adversário

SEQÜÊNCIA 3 – SIIN SEC (Leque)

1 – Siin Tchon

2 – Kan Kai Tok Lap

3 – Kan Siin Sec

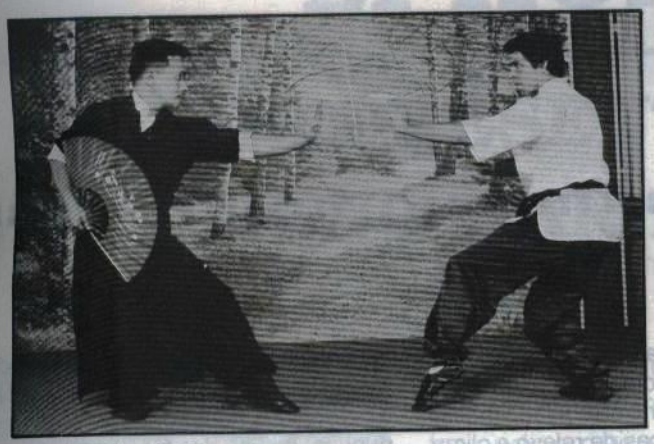
4 – Uan Tcheon Sec

5 – Sa Siin Sec

6 – Tcha Poo A Tcheon

7 – Tchiin San Tii Siin Sec

APLICAÇÃO 3



1 – Posição de Guarda

2 – Defesa de Soco

3 – Ataque com Leque. Instrutor Sérgio bloqueia o golpe de Mestre Li

4 – Mestre Li golpeia seu oponente na altura do estômago

5 – Mestre Li ataca a parte lateral do pescoço do seu adversário

6 - Na seqüência, Mestre Li gira o corpo

7 – Por fim, Mestre Li golpeia a nuca de seu oponente

HUNG GAR

A China é um país de grande extensão territorial e é dividida pelo Rio Amarelo em duas partes: Norte e Sul. Cada região possiu características de relevo e clima diferentes entre si. Da mesma forma, as artes marciais chinesas podem ser divididas em Norte e Sul, cada qual com características próprias.

Dessa maneira, todas as artes marciais desenvolvidas no Sul da China denominam-se Shaolin do Sul ou Nanquan, tendo aproximadamente 500 estilos diferentes, entre eles, os cinco principais são: Hung Lau, Choy, Lai e Mo, sendo que todos os estilos do Sul derivam ou possuem sua origem nestes cinco, como por exemplo Choy Lai Fat, Pak Hok (Garça Branca), Wing Chun, Pak Mei, entre outros.

Hung Gar é um dos principais estilos de Kung Fu e surgiu na Dinastia Ching, no ano de 1734, época em que o Imperador Yung Jing ordenou a destruição do templo Shaolin. Somente cinco monges sobreviveram ao massacre, sendo eles: NQ Mui, Gee Sin, Pak Mei, Miu Hin, Fung To Tak.

Um destes sobreviventes, o monge Gee Sin teve como discípulo um rapaz de nome Hung Hei Kun, que mais tarde construiu um novo templo Shaolin, onde ensinava o Kung Fu nos moldes tradicionais, sendo seu estilo conhecido mais tarde como Hung Gar (família Hung).

O estilo Hung Gar é formado por cinco técnicas principais: Dragão, Serpente, Tigre, Leopardo e Garça.

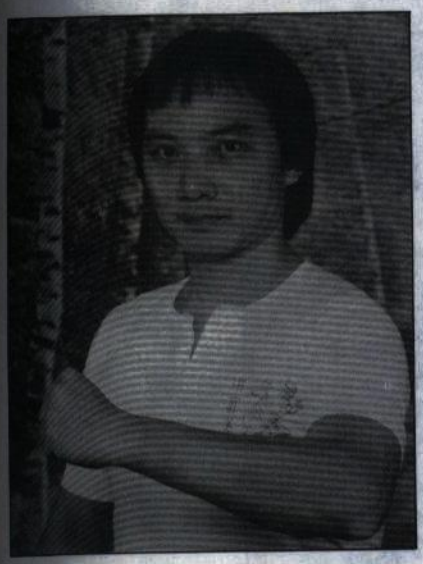
Nos últimos cem anos, em Cantão, região Sul da China, existiram dez mestres que se destacaram por sua habilidade inigualável.

Por alcançarem grande fama, chegaram a ser conhecidos como os Dez Tigres de Cantão. Dentre eles, cinco eram mestres de Hung Gar: Tií Kiu San, Sou Rak Fuú, Sou Rak jií, Wong Iin e Wong Fei Hung.

O Hung Gar caracteriza-se por utilizar técnicas simples, com uma b pernas muito forte, destacando das técnicas de mão (palmas, g punhos) ao uso das técnicas de (chutes etc). Sua principal caract é a utilização do ataque e de mesmo tempo.

LI HON KAY

REPRESENTANTE DO HUNG GAR NO BRASIL



LI HON KAI

Mestre Lee Hon Kay (Li Hon Ki), introdutor oficial dos estilos Hung Gar (Hung Kune) e Wing Chun na América do Sul, é formado em acupuntura pelo Chinese Medical Research Institute e em osteologia pelo Ying Wha Institute of Chinese Medical Teatment. Além de ser reconhecido como Mestre de Hung Gar pela Hong Kong Kune Association, como Mestre de Tai Chi Chuan pela Hong Kong Cheng Tin Hung Tai Chi Institute e como Mestre de Wing Chun Kune pela Hong Kong Ving Tsun Athletic Association e pela Yip Man Martial Art Association, Lee Hon Kay foi ator, dublê e diretor técnico de filmes de Kung Fu das maiores empresas cinematográficas de Hong Kong, tais como a Golden Harvest e a Shaw's Brothers.

O Hung Gar é o estilo que melhor engloba o aspecto externo do tradicional Kung Fu praticado no Templo Shaolin, sendo uma arte de grande beleza, caracterizada pelo uso de numerosas armas tradicionais, daí a razão pela qual exerce tanta atração sobre o público. Este fato levou Sifu Lee Hon Kay a transmitir seus conhecimentos deste importante estilo de Kung Fu a todas as pessoas interessadas, através de aulas particulares e coletivas.

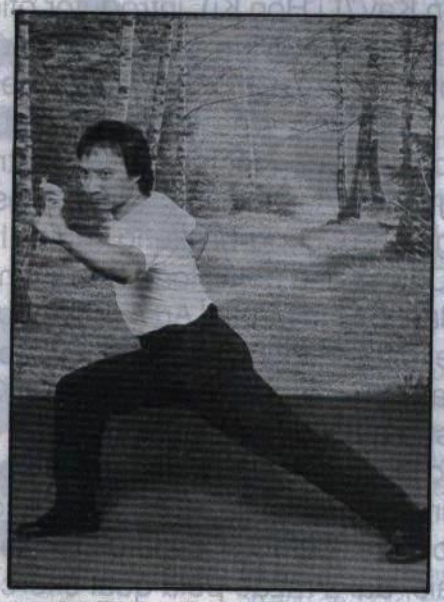
Afirma Lee Hon Kay: "Quando cheguei ao Brasil, em 1979, somente sabia falar o chinês e o inglês. Assim, decidi ensinar Hung Gar por ser uma arte de fácil identificação para as pessoas leigas. Já o Wing Chun e Tai Chi Chuan são estilos muito particulares e mais difíceis de se ensinar, por isso resolvi ensiná-los somente às pessoas que tivessem facilidade de compreendê-los".

Por este motivo, embora Mestre Kay seja um dos grandes expoentes dos estilos Wing Chun e Tai Chi Chuan na América do Sul, poucas pessoas conhecem sua história junto aos mesmos.

TÉCNICAS DE HUNG GAR

Demonstradas por:
MESTRE LI HON KAY (LI HON KI)
INSTRUTORA MARIA LUIZA DE OLIVEIRA LI

SEQÜÊNCIA 1 – SAP IEN KUNE (DEZ ESTILO



1 – Iat Tii Ten Tchon Iin

2 – Ten Tii Tchin Ti

3 – Tchon Ma Wuan Lan

4 – Yau Seon Saw Fuu Tzau

5 – Choo Tan Tai Fuu Tzau

APLICAÇÃO 1

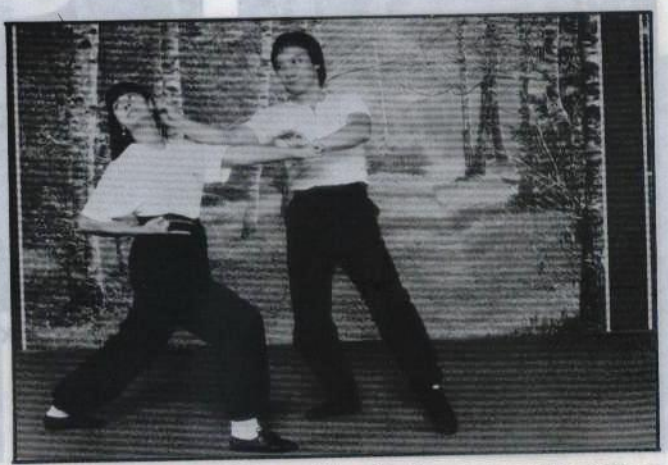
1 – Posição de Guarda

2 – Mestre Kay defende soco

3 – Na seqüência, Instrutora Maria Luiza desfere um chute, que é defendido por Mestre Kay

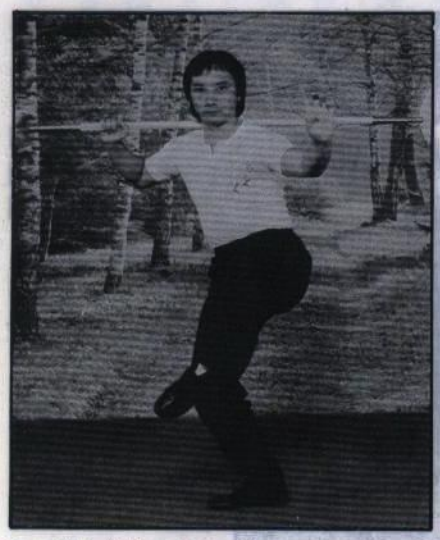
4 – Instrutora Maria Luiza executa um soco, também defendido por Mestre Kay

5 – Mestre Kay ataca o queixo de seu oponente

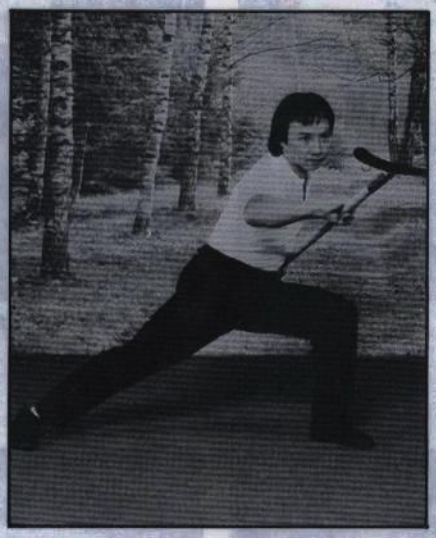


6 – Na seqüência, Mestre Kay finaliza com outro golpe na cabeça

SEQÜÊNCIA 2 – IJI AN CHAN



1 – Yai Tchun Pou Iji



2 – Chon Ma Kan Tsan

3 – Tau Pou Til Fuu

4 – Moo Fuu Til Kan

5 – Man Fuu Yui Tai

APLICAÇÃO 2

1 – *Posição de Guarda*

2 – *Mestre Kay ataca seu oponente*

3 – *Na seqüência, Mestre Kay realiza um golpe ascendente*

4 – *Mestre Kay salta*

5 – *Por fim, Mestre Kay desfere um golpe no plano baixo*

VING TSUN

詠春拳

O sistema Ving Tsun é baseado em movimentos simples e diretos que permitem reação instantânea em situações de defesa e contra-ataque. Um dos princípios fundamentais de treinamento é que o praticante deve ser hábil em defender-se com o mínimo de esforço e movimento. Praticantes de Ving Tsun são encorajados a se moverem naturalmente e buscar a espontaneidade todo o tempo, não somente nas artes marciais, mas também em sua vida diária.

Simplicidade de execução e técnicas de grande eficiência são a marca registrada do Ving Tsun Kung Fu.

O sistema Ving Tsun tem seus movimentos estruturados em três teorias fundamentais:

a. Jung Sien (Teoria da Linha Central)

b . Doi Yeng (Teoria da Oposição Frontal)

c. Chung Chi (Teoria da Energia para Frente)

Ving Tsun constitui-se em um sistema. Isto significa que cada movimento, cada forma e cada exercício possui uma relação harmoniosa entre si, constituindo um todo equilibrado. Qualquer alteração acarretará num desequilíbrio. Assim, para que se tenha a garantia de um verdadeiro aprendizado, certifique-se de que a pessoa reponsável pela transmissão dos ensinamentos de Ving Tsun tenha o conhecimento sobre a verdadeira natureza dos CONTEÚDOS TRADICIONAIS DO SISTEMA.

O completo sistema de Ving Tsun compreende dois treinamentos distintos: Treinamento com Mãos Livres e Treinamento com Armas.

O Treinamento com Mãos Livres é dividido em:

Nível Básico – "SIU NIM TAO"

A primeira forma, chamada "Siu Nim Tao" ou "Pequena Idéia Inicial" possui três partes. As técnicas principais são Tan Sao, Bong Sao e Fuk Sao. Esta forma contém o vocabulário básico do sistema Ving Tsun.

Simultaneamente, o aprend
contato com os exercícios intro
"Pak Sao" e "Lap Sao", além de
prática do "Tang Chi Sao" para
aprender "Luk Sao". Após alca
certo domínio do "Luk Sao", o pr
inicia o treinamento do "Gip Sa
Sao".

Nível Intermediario – "CH

A segunda forma, chamada
Kiu" ou "Procurando a Ponte"
três partes e treina o punho, a
sustentação e o quadril a atuar
juntamente. A pessoa deve coo
tronco, os braços e as pernas p
ver-se instintivamente. O "timin
tremamente importante. Esta
possibilita o treinamento do cor
movimento.

Simultaneamente, o pratican
o treinamento de "Chi Sao" com
cício "Toy Mah". Depois ele será
zido nas principais técnicas de "C
exercitando todo o conhecimento
é possuidor, além de aprimo
sensibilidade energética atrav
braços.

Nível Avançado – "BIU JE

A terceira forma, chamada "Bi
"Padrão da Bússola", possui três
O conceito central desta form
hábil em retornar o mais rápido
à linha central.

Simultaneamente, o aluno poc
o aprendizado do "Chi Gerk" que
volve a sensibilidade energética
das pernas. Ele também con
praticar o "Chi Sao", entrando em
com conceitos mais sofisticados
tema.

Nível Superior – "MOY FA

"Moy Fa Jong" é a designaç
aparelhos "Muk Yan Jong" e "Ger
O primeiro lembra o corpo de u
soa com os braços estendidos;
é compreendida de cento e oito té
O segundo constitui-se de post
postos um ao lado do outro lembr
formato da flor-de-ameixa. É nes

mento que o discípulo se vê frente aos avançados estudos do trabalho de pernas, que envolvem chutes, bloqueios, defesas imobilizações, técnicas de desequilíbrio e diferentes tipos de deslocamento.

Simultaneamente, o praticante inicia o treinamento de "Cheong Kiu Sao" que desenvolve a sensibilidade energética a longa distância. Após o domínio deste exercício, ele é introduzido no "Lut Sao" que é um exercício onde a sensibilidade energética é desenvolvida sem o contato dos braços. Finalmente, o aluno é submetido a um teste opcional denominado "Mai San Jong", onde irá apresentar todo o seu conhecimento da arte em combate livre.

O Treinamento com Armas é dividido em:

Prática com Bastão – "LUK DIM BOON KWUN"

A forma com bastão, chamada "Luk Dim Boon Kwun" ou "Bastão de Seis Pontos e Meio", usa o ombro como a linha central. Esta forma emprega somente seis técnicas e meia, sendo a "meia técnica" um rápido movimento descendente, que parte da altura do peito.

Antes de aprender a forma, o aprendiz é introduzido no exercício denominado "Jin Choy" e, posteriormente, no "Biu Kwun". Ele também aprende "Chi Kwun", exercício onde a sensibilidade energética é desenvolvida através do bastão.

Prática com Facas – "BOT JOM DOA"

A forma com facas, chamada "Bot Jom Doa" ou "Faca de Oito Cortes", possui oito partes. Esta técnica é do mais alto nível de Ving Tsun e é raramente ensinada.

Segundo a tradição chinesa, a faca representa o corte da relação entre o mestre e o discípulo, assim, o mestre de Ving Tsun reserva a transmissão desta forma como o seu último ensinamento técnico.

HISTÓRICO DO SISTEMA "VING TSUN"*

**** Ving Tsun é a transcrição oficial da arte marcial muitas vezes conhecida por Wing Chun ou Wing Tsun. O nome Ving Tsun foi instituído pelo Patriarca Yip Man a partir da fundação da "Hong Kong Ving Tsun Athletic Association" em 4 de julho de 1968.***

O sistema Ving Tsun teve sua origem na Dinastia Ching, sob o reinado do Imperador Yung Jing. O Monastério Siu Lam (Shaolin) foi incendiado. Cinco monges de hierarquia superior ocultaram-se em diferentes montanhas.

A monja Ng Mui refugiou-se no templo Pak Hok, em Wan Nan. Um combate entre uma serpente e uma garça deu a ela subsídios para aperfeiçoar o Kung Fu aprendido no Monastério Siu Lam (Shaolin). Ela encontrou uma jovem chamada Yim Ving Tsun e ensinou-a o novo método de Kung Fu para que a moça pudesse se defender de um líder local que queria desposá-la à força.

Posteriormente, YimVing Tsun dividiu seu novo sistema em Siu NimTao, Chum Kiu, Biu Je, Moy Fa Jong, Luk Dim Boom Kwun e Bot Jom Doa. Em homenagem a ela, seus seguidores deram seu nome ao estilo.

Yim Ving Tsun passou a arte para seu marido, Leung Bok Toa, que transmitiu seus conhecimentos para Wong Wah Po.

Wong Wah Po ensinou Ving Tsun para Leung Lan Kwai, Leung Yee Tai e Leung Jan.

Leung Jan passou os ensinamentos do sistema para Fung Wah e Chan Wah Soon.

Chan Wah Soon, também conhecido como Jow Chin Wah, foi o mestre de Yip Man, o introdutor do sistema Ving Tsun em Hong Kong e o responsável pela difusão desta arte marcial em todo o mundo.

Bruce Lee, discípulo de Yip Man, foi o introdutor do Ving Tsun nos Estados Unidos.

Moy Yat aprendeu o sistema Ving Tsun completo diretamente de Yip Man, sendo o líder da família Ving Tsun na América. Seu discípulo, Léo Imamura (Moy Ya Sang), é o responsável pela promoção do sistema Ving Tsun na América do Sul.

LÉO IMAMURA

O REPRESENTANTE DO VING TSUN NO BRASIL

LÉO IMAMURA

Léo Imamura (Moy Ya Sang) é discípulo de Grão-Mestr Yat, sendo reconhecido como Mestre Qualificado de Ving pela "Moy Yat Ving Tsun Kung Fu Special Student Associ com sede em New York, NY, USA.

Na qualidade de representante do sistema Ving Ts América do Sul, Mestre Imamura dirige associações loc das em diversos Estados do Brasil e na Argentina.

Como Professor Universitário de Educação Física, Ima foi o introdutor da disciplina "Artes Marciais" na Faculda Educação Física de Santo André (FEFISA).

Recentemente nomeado assessor do Departamento E al de Kung Fu da Confederação Brasileira de Pugilism Imamura tem apresentado vários projetos que, uma vez cados em prática, consagrarão por definitivo a evolução d marcial chinesa no Brasil.

TÉCNICAS DE VING TSUN

Demonstradas por:
MESTRE LÉO IMAMURA (MOY YA SANG)
PROFESSOR MINORU VALTER IMANISI (MOY WO TAH)

SEQÜÊNCIA 1 - CHUM KIU (Primeira Parte)

1 – Indica que o braço está fora da Linha Central

2 – Fuk Sao

3 – Biu Sao

APLICAÇÃO 1

1 – Mestre Léo posiciona-se de forma relaxada para a ação

2 – Professor Valter ataca, utilizando um soco. Me Léo cobre a sua Linha Central com Fuk Sao

3 – Simultaneamente à defesa, Mestre Léo utiliza a técnica de Palma Frontal no rosto de seu companheiro

4 – Mestre Léo executa Hieung Mah, uma técnica deslocamento típica do sistema Ving Tsun

5 – Mestre Léo desequilibra Professor Valter

6 – Mestre Léo finaliza sua ação, utilizando um chute

SEQÜÊNCIA 2 - BIU JE (Primeira Parte)

1 – Kuai Jian

2 – Wu Jian

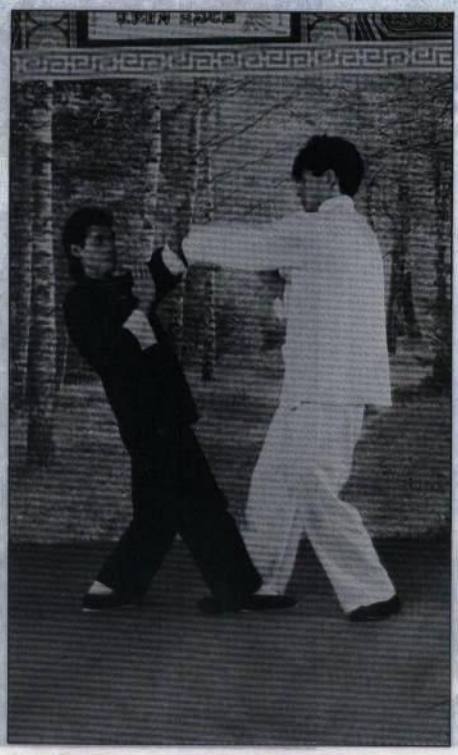
3 – Biu Sao

4 – Wang Jeang

APLICAÇÃO 2

1 – Mestre Léo posiciona-se de forma relaxada para a ação

2 – Simultaneamente ao defende soco desferido por Professo Mestre Léo executa uma cot descendente



3 – Professor Valter defende a cotovelada, mas Mestre Léo reverte a situação utilizando Biu Sao

4 – Na seqüência, Mestre Léo executa a técnica da Palma Lateral (Wang Jeang)

SEQÜÊNCIA 3 - JIN CHOI

APLICAÇÃO 3

Jin Choy é um exercício para fortalecer o soco do praticante de Ving Tsun. Na demonstração apresentada, o jornal é rasgado, socando a sua metade inferior

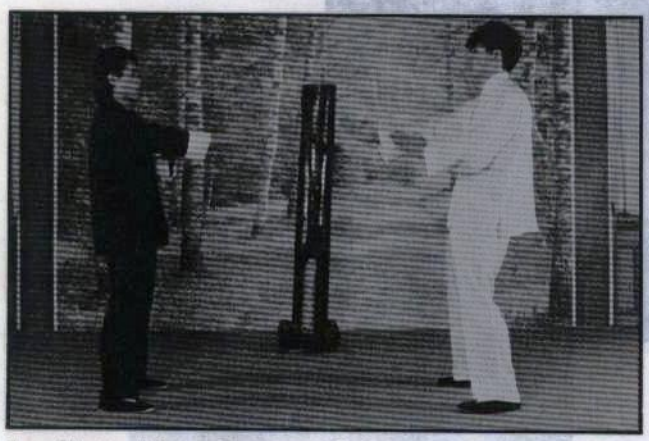
SEQÜÊNCIA 4 - MUK YAN JONG (Terceira par

1 – Dai Bong Sao

2 – Man Sao

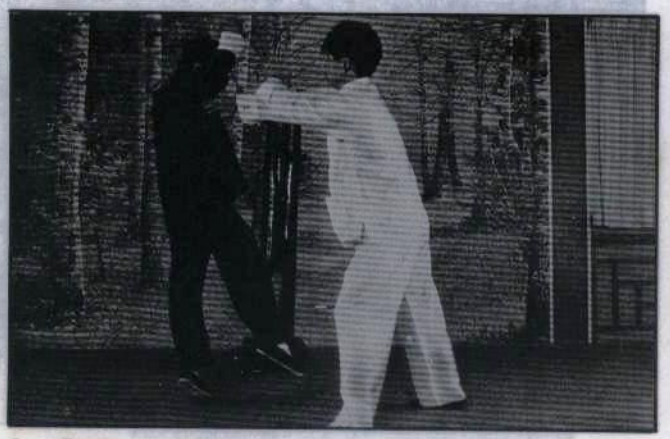
3 – Wang Gerk

APLICAÇÃO 4



1 – Mestre Léo e Professor Valter posicionam-se em Jong Sao

2 – Mestre Léo defende e golpeia simultaneamer soco desferido por Professor Valter



3 – Professor Valter é projetado para trás

4 – Mestre Léo desfere um chute lateral

SHEN SHE CHUEN

神蛇拳

O estilo Shen She Chuen, originou-se na Província de Fujien, quando um monge do Templo do Bambu ministrou, a um jovem chamado Hsu Yin Fong, uma técnica particular do Templo, chamada Hok She Tchu (União da Garça e da Serpente).

Após a morte do monge, Yin Fong aprimorou seus treinamentos, o que após alguns anos resultou em uma técnica particular que, homenageando o monge-professor, homem religioso, batizou-a com o nome "Shen", ideograma chinês que significa Deus, sagrado ou divino. Shen She Chuen "Punho da Serpente Divina"

Ainda Jovem, Yin Fong perambulou por grande parte da China, Sudeste Asiático, Mongólia, Tibete e Índia, onde enfrentou desafios de lutadores renomados de sua época, como Tietou Hou Shan, o famoso Monge da Cabeça de Ferro; Li Ao, grande lutador da técnica Muo Zhang (Palma do Demônio), e o Gigante Bai-Lai da Mongólia, entre outros.

Mais velho, Yin Fong retornou à China e algum tempo depois aceitava o seu primeiro discípulo, um jovem chamado Huxxue Chen, que após o falecimento de seu mestre, só o transmitia a membros da família ou a discípulos por ela aceitos.

Em 1980, o estilo Shen She Chuen começou a ser ministrado no Brasil, na Cidade de Mogi das Cruzes-SP, sob supervisão do Mestre Hu Chao Tien, discípulo e filho do Mestre Hu Shi Wen.

Hoje, o estilo Shen She Chuen é ministrado sob supervisão do Prof. Dáni C. Hu (Hu Chao Hsil), filho do Mestre Hu Chao Tien e discípulo do Mestre Zhu Lin Kan.

No final da década de 80, esteve residindo na Argentina o Mestre Zhu Lin Kan e seu filho Zhu Hsiao Ping, onde por muitas ocasiões, alunos da Associação Hu de Kung Fu-Wushu do Brasil estagiaram sob sua orientação.

São seis fases que desenvolvem no praticante a noção dos cinco conceitos, sendo eles:

– VELOCIDADE: Atacar com batidas rápidas e inesperadas, usando passos rápidos, ágeis e leves.

– ENVOLVIMENTO: A curta distância, envolver os membros do oponente confundindo suas posturas e usando-as a seu favor. Quando a longa distância, aguardar a abertura em uma postura adequadamente contida.

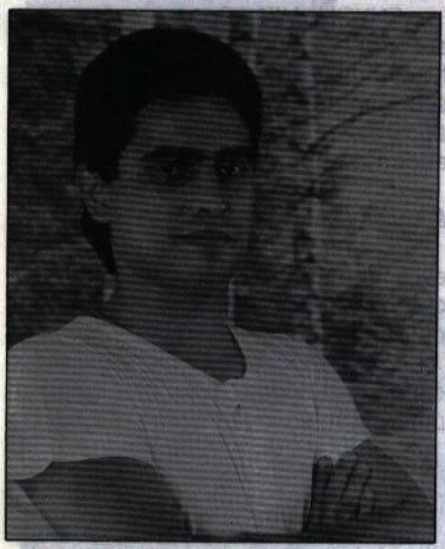
– SURPRESA: Atacar em diferentes ângulos continuamente.

– SALTOS: Para trás ou para os lados, evitando ataques desnecessários, não comprometendo os membros principais para locomoção e equilíbrio.

– FUGA: Quebrando o contato e escapando quando o golpe não obtiver a penetração adequada.

DANIEL CHAO HU

O REPRESENTANTE DO ESTILO SHEN SHE CHUEN (SERPENTE DIVINA) NO BRASIL.



DANIEL CHAO HU

O Professor Dani Hu começou a praticar o estilo Shen S Chuen (Punho da Serpente Divina), aos seis anos de idade, Macao, um porto território português no Mar da China, or nasceu.

Seu mestre foi seu pai, o Mestre Hu Chao Tien, filho do gran Mestre Hu Shen Wen. Hu Chao Tien e sua esposa Ind trabalhavam com o comércio de seda, e as viagens constant impostas pelo trabalho, acarretaram o aprendizado de Dani com outros Mestres como Hu Tsu Lun, Zhou Tse-I e Zhu lin K

Já no Brasil, com o falecimento de seu pai, Dani Hu assur as aulas e empenhou-se em divulgar o seu estilo, ministran aulas na A.C.M. Missão Católica Chinesa no Brasil e ag Templo da Deusa Kwan Yin, na Liberdade, São Paulo, Capi

Montou uma equipe com atletas brasileiros, onde apresenta se em festas, feiras e exposições, viajando por todo o Bra apresentando não só técnicas de Kung Fu, mas também aspecto tradicional, folclórico, e o incrível Chi Kung.

Em setembro de 1991, seu aluno José Roberto Jard sagrou-se campeão em rotinas tradicionais em Zhenzho China.

TÉCNICAS DE SHEN SHE CHUEN

Demonstradas por:
Professor Daniel Chao Hu
Instrutor Nicolás Andres Gomez Trevijano

SEQÜÊNCIA 1 - JIOU HE TCHIOU FON (SUAVES VENTOS DE OUTONO)

1 – She Chuen

2 – Shen Chua

3 – Shen Chua

APLICAÇÃO 1

4 – Shan Shan Chua

5 – Hsia Shan Chua

6 – Shiao Fan Tz

7 – Tchu She

8 – Yu She

9 – Tao Shan

APLICAÇÃO 1

1 – Postura em Guarda com a direita à frente

2 – Captura da mão direita do oponente, ao mesmo tempo que ataca nos olhos. Oponente defende

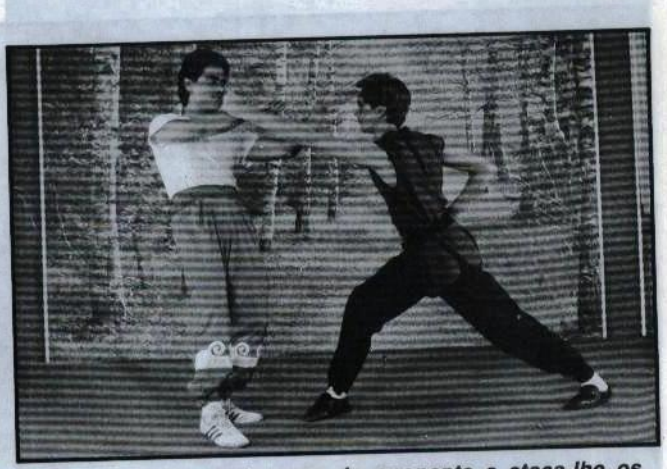
3 – Puxa o braço que defende para baixo. Ao mesm tempo que a outra mão golpeia a garganta e a p chuta o joelho do oponente

APLICAÇÃO 2

1 – Postura em Guarda

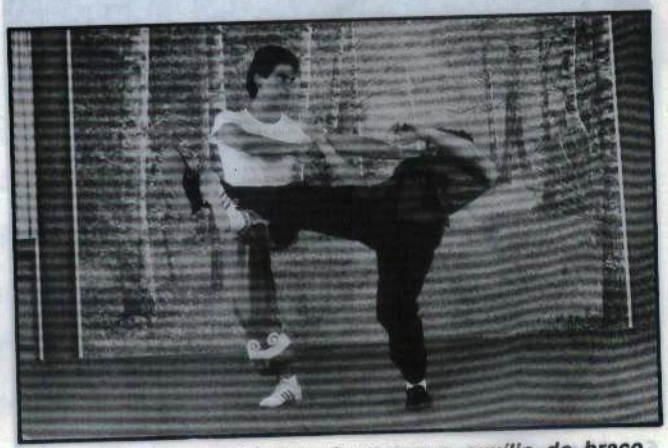
2 – Oponente executa chute frontal direito, Prof. Hu recua, desviando o movimento

3 – Prof. Hu defende soco do oponente com a mão direita



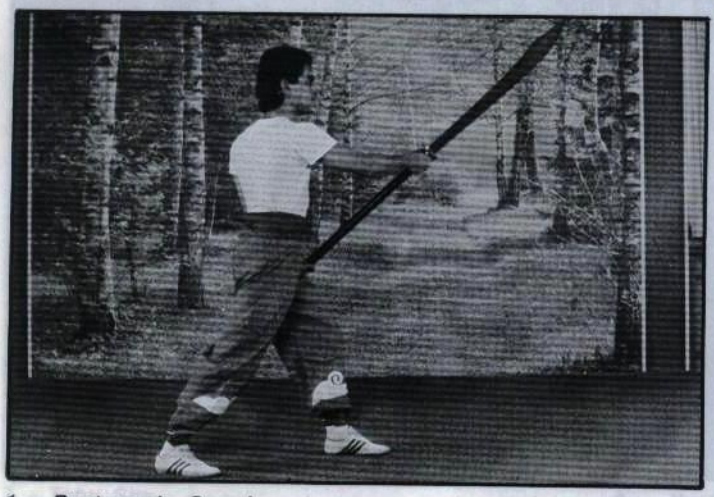
4 – Prof. Hu defende soco do oponente e ataca-lhe os olhos

5 – Instrutor Niclolás defende os olhos na Postura do Cavaleiro



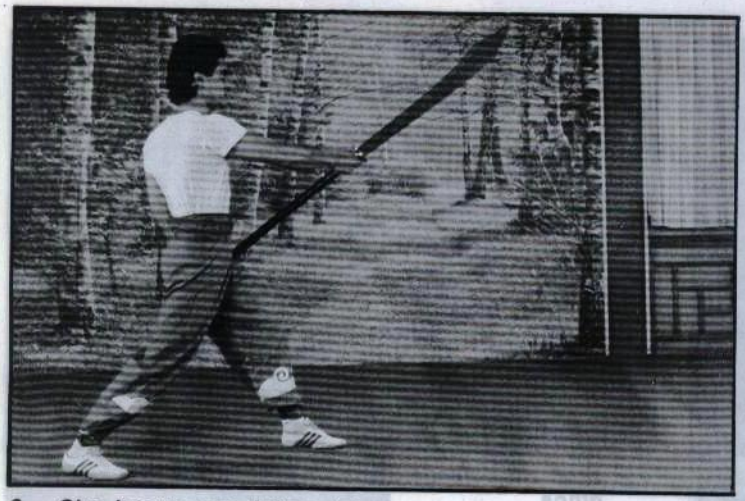
6 – Prof. Hu executa varredura com o auxílio do braço

SEQÜÊNCIA 3 - YUEH FEI TA TAO TUEI CHIANG



1 – Postura de Guarda

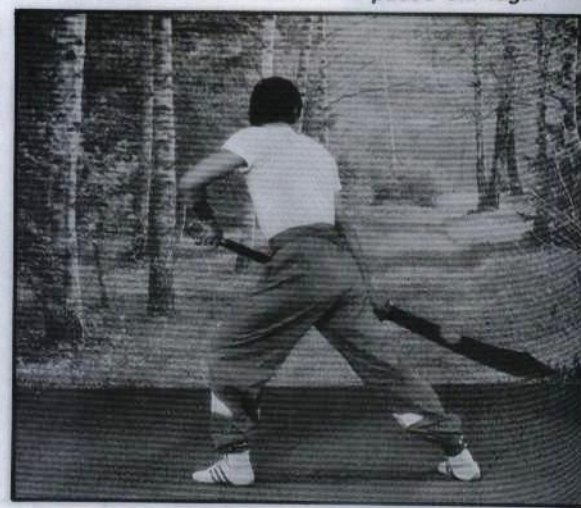
2 – Giro externo em defesa baixa



3 – Giro interno em defesa baixa

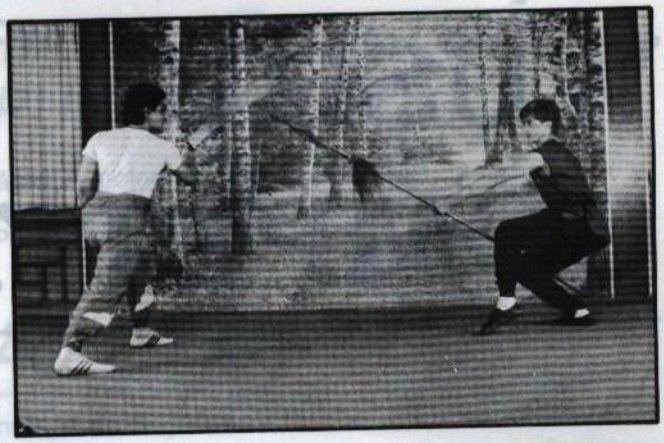
4 – Giro completo inter
passo em fuga

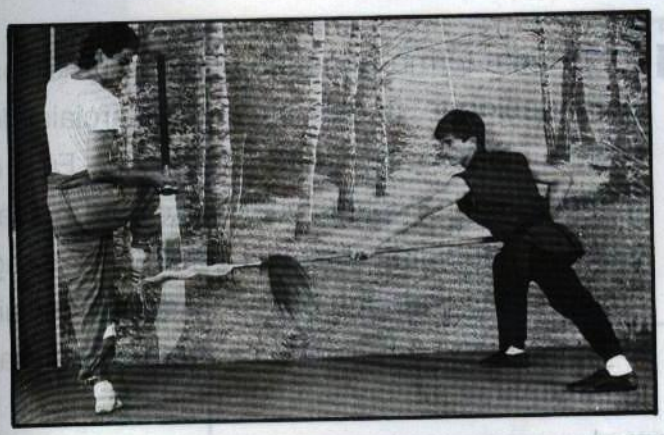
5 – Giro com o corpo defendendo o rosto

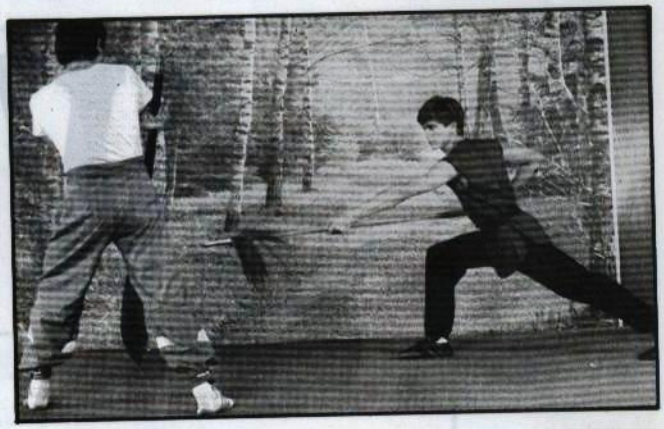


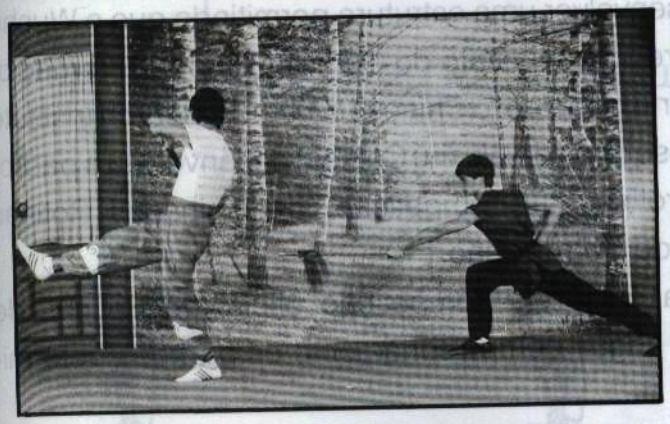
6 – Avanço e corte na altura da cabeça

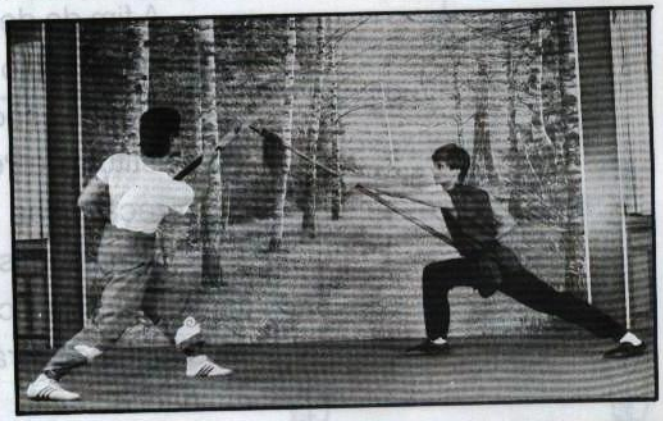
APLICAÇÃO 3











WUSHU COMPETITIVO

Wushu é um termo genérico utilizado na
para designar todas as artes marci
origem chinesa. Por outro lado, Kung
termo utilizado internacionalmente para
as artes marciais chinesas. Literalmente
Fu significa "Trabalho Árduo". Assim, c
se que Wushu e Kung Fu são termos e
lentes.

A fim de desenvolver uma estrutura permitindo que o
alcançasse o reconhecimento do Comitê Olímpico Inte
nal como esporte olímpico, o Chinese Wushu Research I
(Instituto de Pesquisas de Wushu Chinês) desenvolveu a
nização das rotinas de competição, denominadas
Compulsórias de Competição.

Isto significa que toda competição oficial de Roti
Wushu deverá seguir compulsoriamente os padrões d
nados.

As Rotinas Compulsórias de Competição de Wushu

1. Changquan (Punho Longo)
2. Nanquan (Punho do Sul)
3. Taoshu (Facão)
4. Chienshu (Espada)
5. Gunshu (Bastão)
6. Chiangshu (Lança)
7. Taijiquan (Tai Chi Chuan)

ROTINA COMPULSÓRIA DE COMPETIÇÃO DE "NANQUAN" (PUNHO DO SUL)

Nanquan é uma forma onde os movimentos são rápidos, potentes, firmes e estáveis. O trabalho de pernas é ágil e sólido. E o corpo, durante a execução da rotina, permanece reto e centrado. Algumas técnicas com as pernas também são empregadas. Por fim, para aumentar a potência dos movimentos, sons são emitidos quando a força é descarregada.

SEÇÃO 1

Diagrama de Movimentos da Seção 1

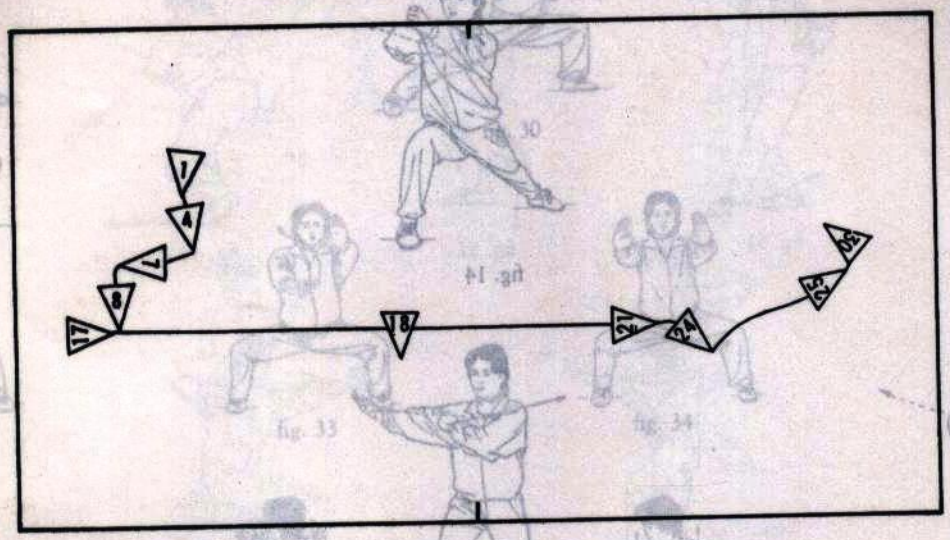


fig. 1

fig. 2

fig. 3

fig. 4

fig. 5

fig. 6

fig. 7

fig. 8

fig. 9

fig. 10

fig. 11

fig. 12

fig. 13

fig. 14

fig. 15

fig. 16

fig. 17

fig. 18

fig. 19

fig. 20

fig. 21

fig. 23

fig. 24 vista fro

fig. 25

fig. 26

fig. 27

fig. 28

fig. 29

fig. 30

fig. 31

fig. 32

fig. 33

fig. 34

fig. 35

fig. 36

fig. 36 vista frontal

fig. 37

fig. 38

fig. 39

fig. 40

fig. 41

fig. 42

fig. 43

fig. 44

fig. 45

fig. 46

fig. 47

fig. 48

fig. 49

fig. 50

fig. 51

fig. 52

fig. 53

fig. 53 vist

fig. 54

fig. 55

fig. 55 vista frontal

fig. 56

fig. 57

fig. 57 vista frontal

fig. 58

fig. 59

fig. 60

fig. 61

fig. 62

fig. 62 vista fron

fig. 63

fig. 64

fig. 65

fig. 66

fig. 67

fig. 68

fig. 69

fig. 70

fig. 71

fig. 72

fig. 73

fig. 73 vista frontal

fig. 74

fig. 75

fig. 76

fig. 77

fig. 78

fig. 79

fig. 80

fig. 81

fig. 82

fig. 83

fig. 84

fig. 84

fig. 86

fig. 86

fig. 87

fig. 88

fig. 89

fig. 90

fig. 91

fig. 92

fig. 92 vista

SEÇÃO 2

Diagrama de Movimentos da Seção 2

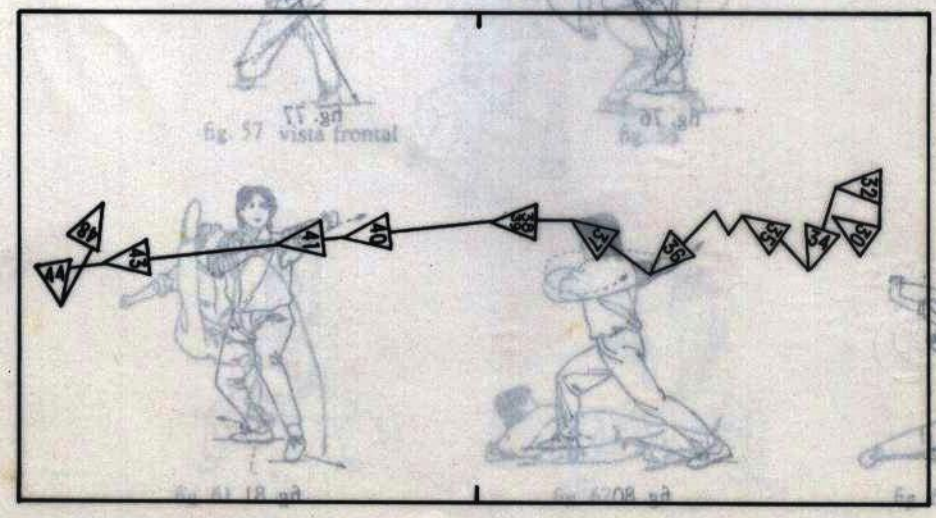


fig. 93

fig. 94

fig. 95

fig. 96

fig. 97

fig. 98

fig. 99

fig. 100

fig. 101

fig. 101 vista frontal

fig. 102

fig. 103

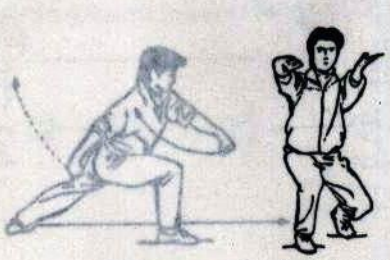


fig. 103 vista frontal

fig. 104

fig. 105

fig. 106

fig. 107

fig. 108

fig. 109

fig. 110

fig. 111

fig. 112

fig. 113

fig. 114

fig. 115

fig. 1

fig. 117

fig. 118

fig. 118 vist

fig. 119

fig. 120

fig. 121

fig. 122

fig. 123

fig. 124

fig.

fig. 126

fig. 127

fig. 127 vista

fig. 128

fig. 129

fig. 130

fig. 131

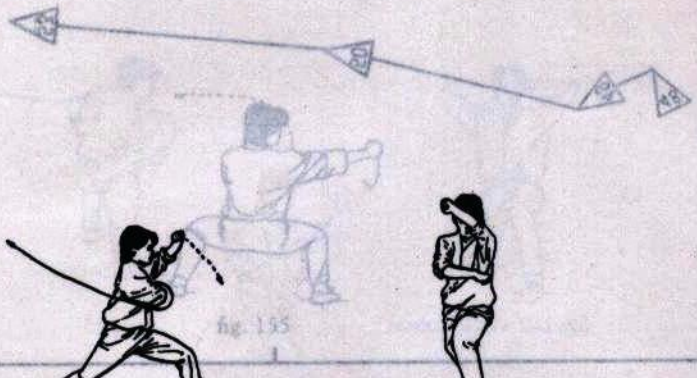


fig. 132

fig. 133

fig. 133 vista lateral

fig. 134

fig. 135

fig. 136

fig. 137

fig. 138

fig. 140

fig. 139

SEÇÃO 3

Diagrama de Movimentos da Seção 3

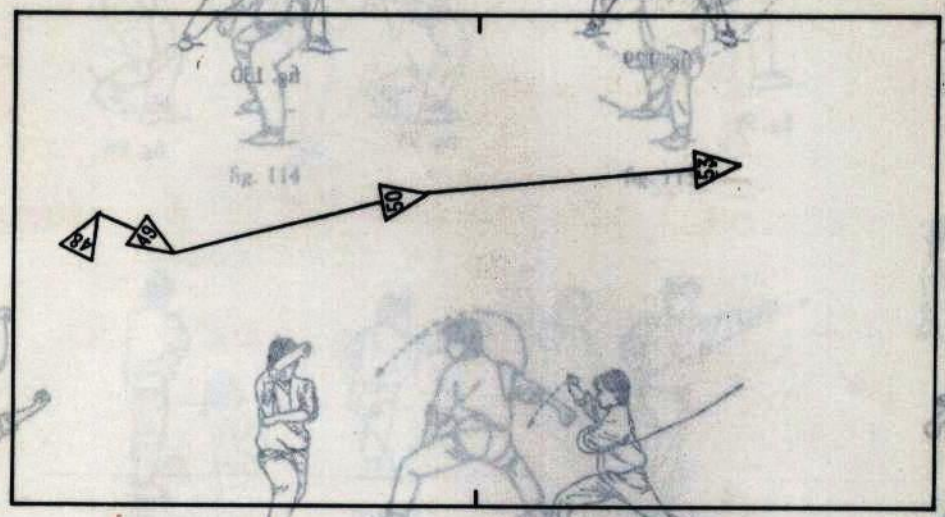


fig. 141

fig. 142

fig. 143

fig. 145

fig. 146

fig. 147

fig. 148

fig. 148 vista frontal

fig. 149

fig. 150

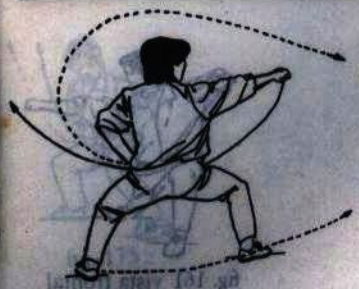


fig. 151

fig. 152

fig. 153

fig. 154

fig. 155

fig. 155 vista frontal

SEÇÃO 4

Diagrama de Movimentos da Seção 4

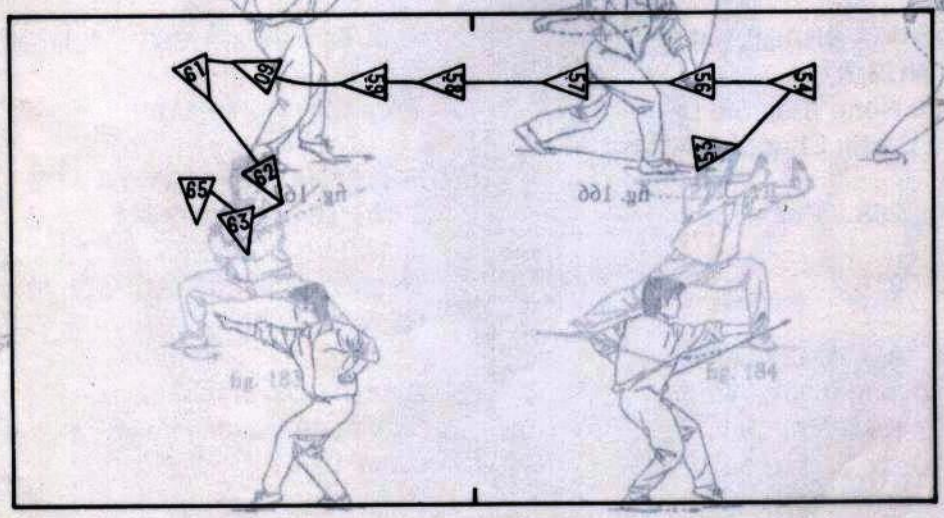


fig. 156

fig. 157

fig. 158

fig. 159

fig. 160

fig. 161

fig. 161 vista front

fig. 162

fig. 162 vista frontal

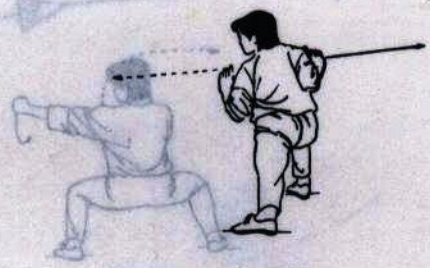


fig. 163

fig. 164

fig. 165

fig. 166

fig. 167

fig. 167 vista fr

fig. 168

fig. 169

fig. 169 vista frontal

fig. 170

fig. 171

fig. 172

fig. 173

fig. 174

fig. 175

fig. 176

fig. 177

fig. 178

fig. 179

fig. 180

fig. 181

fig. 182

fig. 183

fig. 184

fig. 185

fig. 186

fig. 187

fig. 188

fig. 189

fig. 190

ENDEREÇOS IMPORTANTES

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PUGILISMO
Presidente: Márcio Paris
DEPARTAMENTO ESPECIAL DE KUNG FU
Assessor: Léo Imamura

Rua Pedro I, 7 – sala 906 – Centro – Rio – RJ
Fone: (021) 262-3830

FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU – WUSHU
Presidente: Enio Cuono

Rua Alvarenga, 1.083 – Butantã
São Paulo – SP
Fone: (011) 813-1888

ASSOCIAÇÃO SINO-BRASILEIRA DE KUNG FU (WUSHU)
Estilo: Shaolin do Norte (Bak Siu Lun)
Responsável no Brasil: Chan Kowk Wai

Rua João Moura, 288 – Pinheiros
São Paulo – SP
Fone: (011) 852-0916

ACADEMIA DE TAI CHI CHUANG
Estilo: Tai Chi Chuang (estilo Wu)
Responsável no Brasil: Moy Gin Yin (Wong)

Rua Fradique Coutinho, 967
Pinheiros – São Paulo – SP
Fone: (011) 210-4449

ASSOCIAÇÃO FEI HOK PHAI DE KUNG FU – WUSHU
Estilo: Fei Hok Phai
Responsável no Brasil: Chiu Ping Lok (Lope Chiu)

Rua Santo André, 662 – Centro
Santo André – SP
Fone: (011) 444-4829

ASSOCIAÇÃO LI WING KAY DE GARRA DE ÁGUIA DE KUNG FU (WUSHU)
Estilo: Garra de Águia (Ien Jiao Fan Tzi)
Responsável no Brasil: Li Wing Kay

Rua Dulce Carneiro, 59 – Jardim Anchieta
São Paulo – SP
Fone: (011) 581-1578

ASSOCIAÇÃO DE HUNG GAR KUNG FU (WUSHU)
Estilo: Hung Gar
Responsável no Brasil: Li Hon Kay (Li Hon Ki)

Rua Tamandaré, 893 – Aclimação
São Paulo – SP
Fone: (011) 278-1499

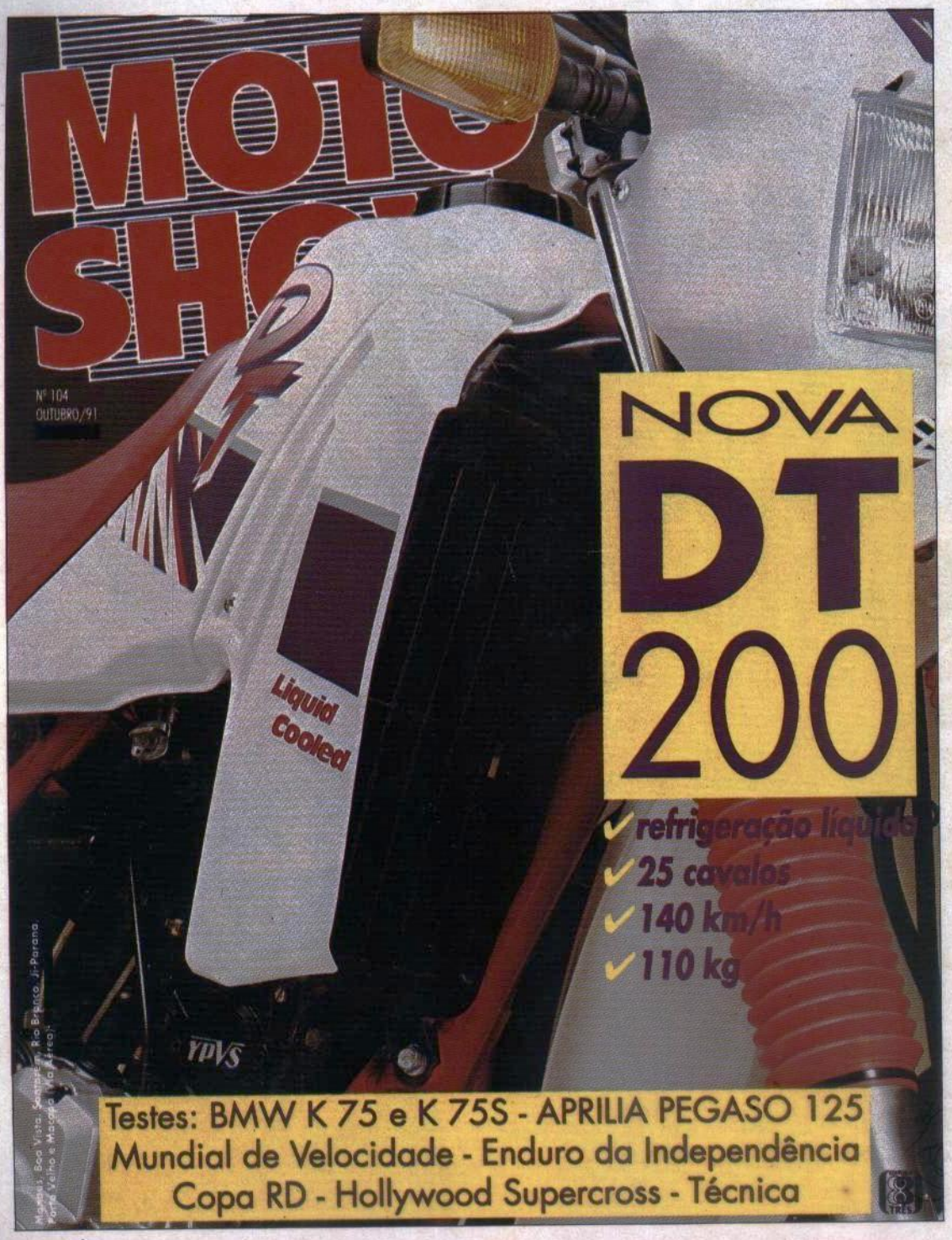
ASSOCIAÇÃO MOY YAT DE VING TSUN KUNG FU
Estilo: Ving Tsun (Wing Chun)
Responsável no Brasil: Léo Imamura (Moy Ya Sang)

Avenida Cursino, 2.327
Jardim da Saúde – São Paulo – SP
Fone: (011) 275-2650

ASSOCIAÇÃO HU DE WUSHU KUNG FU
Estilo: Shen She Chuen (Serpente Divina)
Responsável no Brasil: Daniel Chao Hu (Dani Hu)

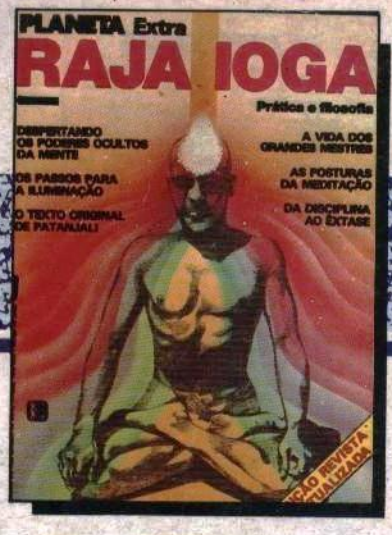
Rua Fagundes, 36 – Liberdade
São Paulo – SP
Fone: (011) 270-1348

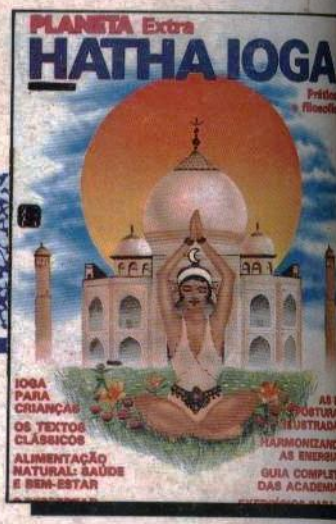
JÁ NAS BANCAS



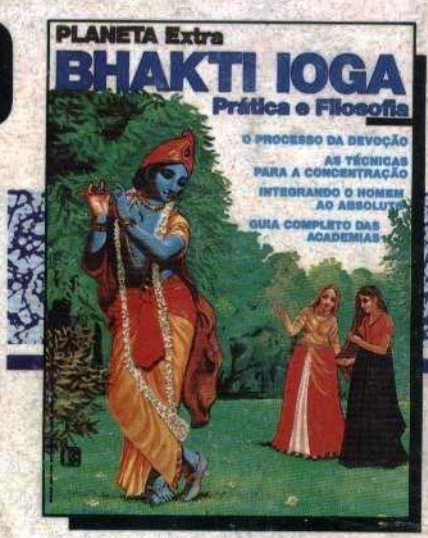
MAIS INFORMAÇÃO • MAIS LAZER • MAIS CULTURA

EDITORA 8 TRÊS





O CAMINHO PARA A EVOLUÇÃO INTERIOR



A ioga é mais do que uma simples ginástica para a saúde; é um conhecimento indiano milenar que propõe, através de suas diferentes modalidades, conduzir o homem a um progressivo autodesenvolvimento.

PLANETA EXTRA está publicando uma série sobre a ioga e suas principais escolas.

Além da edição introdutória, já foram lançados quatro números:

"Raja Ioga" (que busca o equilíbrio e a saúde da mente),

"Hatha Ioga" (a mais conhecida entre nós, que objetiva dominar o corpo),

"Bhakti Ioga" (a realização através do caminho do amor e a devoção ao Criador),

"Mantra Ioga" (o domínio dos exteriores e interiores).

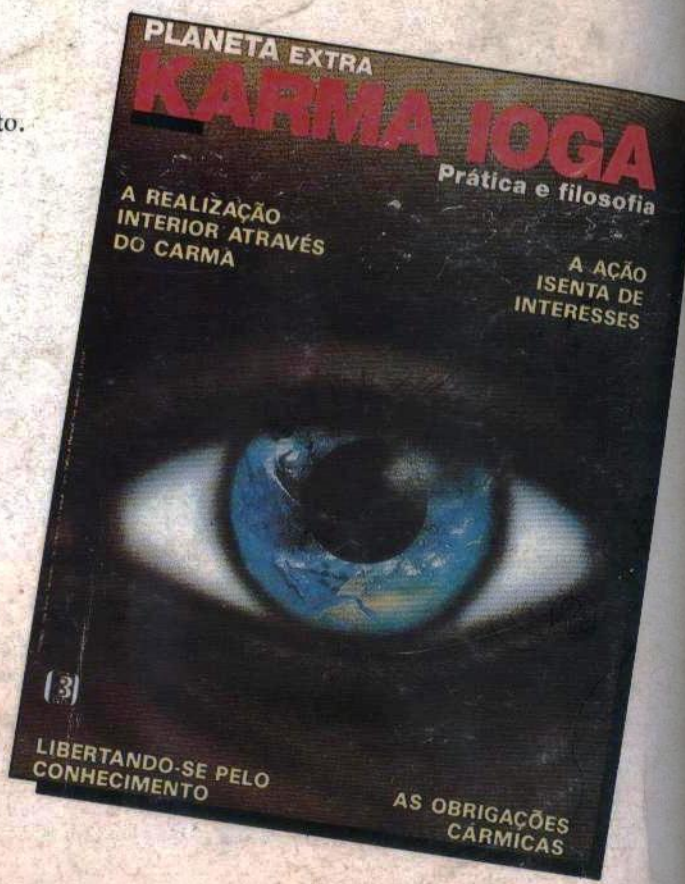
A próxima edição abordará

"Karma Ioga" (o domínio das ações e reações da vida e do universo).

Compre as edições de PLANETA EXTRA sobre ioga. Elas o ajudarão em seu progresso espiritual.

Os números atrasados destas edições podem ser solicitados diretamente à:

Editora Três Ltda. – Depto. de Serviço ao Leitor
Rua William Speers, 1.000 – 05067 – São Paulo – SP.



EDITORA 3 TRÊS

Uma Publicação Editora Três